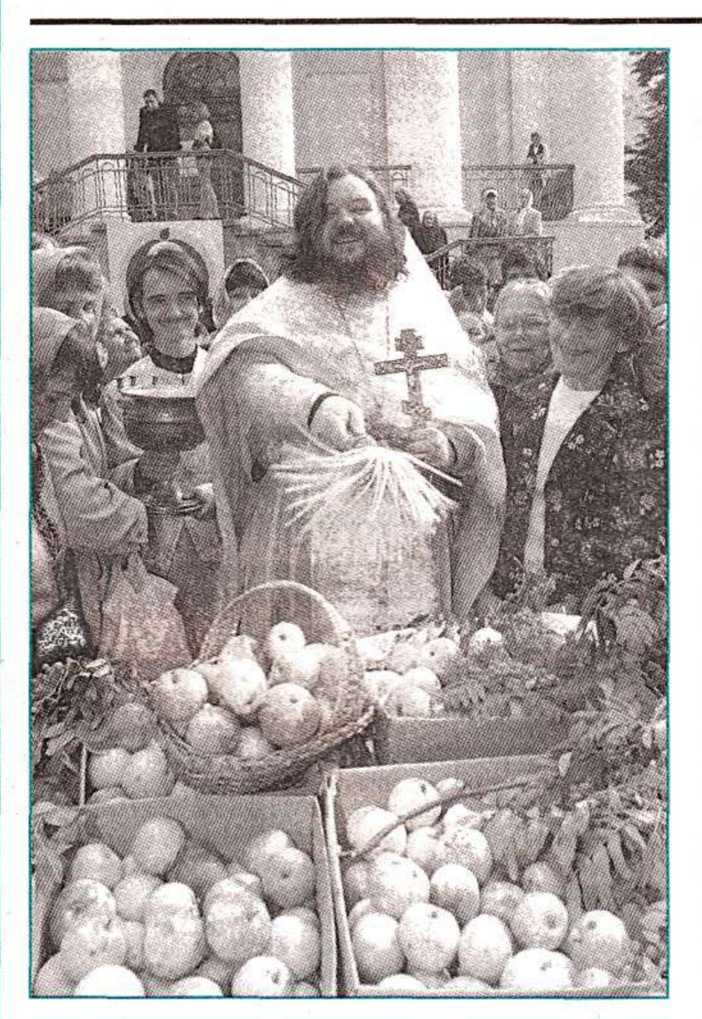
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№17 (60) АВГУСТ 2005



ПИСЬМО В НОМЕР

Пусть больные выздоравливают!

В прошлом году моя мама серьезно заболела. Сначала просто простудилась, а потом в больницу попала с плевритом. Там ей делали прокол, откачивали жидкость, лекарства кололи, но состояние еще долго было тяжелое, температура держалась, слабость. Честно говоря, я очень испугалась, ведь в 74 года это не шутки! И вот, помню, как раз на церковный праздник Преображения Господня – Яблочный Спас я пошла в храм за маму помолиться. Раньше как-то ни разу в такой день в церкви не была, а ведь это великий праздник! Отстояла службу, а потом батюшка яблоки освящал. Тут я соседку встретила, она свои яблочки принесла и потом меня угостила. Сказала, что на Преображение они особенные. Надо откусить кусочек, загадать желание, и оно обязательно сбудется. Я загадала, чтобы мама выздоровела – так и случилось. Слава Богу, все обошлось, сейчас она хорошо себя чувствует. И «Лечебные письма» нам очень помогли, очень кстати я тогда об этой газете узнала. Ведь после такой болезни очень важно поддерживать здоровье натуральными природными средствами. Всех читателей я поздравляю с праздником Преображения. Пусть больные выздоравливают и радуются, что на пороге уже щедрая осень.

Зорева И. М., г. Тверь

ЦИТАТА

Люди могут доживать до 140 лет, и такое возможно! Надо просто очень захотеть жить долго и не болеть. Это наша обязанность перед детьми и внуками.

Татаринов Н. С., г. Ташкент

стр. 22

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сегодня к нам в редакцию принесли почту, но пачка писем оказалась такой маленькой, что пришлось еще раз сходить на почту. Проверили – писем больше нет! В летние месяцы их становится все меньше и меньше. Что же из этого следует? А может случиться и так, что без ваших писем газету нам будет делать не из чего. Хорошо, что еще с весны у нас остался запас писем. Были праздники, День Победы, и очень много ветеранов откликнулись на наш призыв написать в газету. Как всегда, нас с вами выручает старая гвардия! И это несмотря на возраст и на то, что забот по хозяйству у них немало. А что же другие наши читатели – те, кто помоложе? Ведь у них со здоровьем тоже беда. Приходят же письма в рубрику «Люди добрые, помогите!», да столько, что многим приходится дожидаться в очереди, когда опубликуют их просьбы. Там не только пожилые люди, но и молодежь, и даже маленькие дети, а болезни просто страшные! Мы знаем, что многие из вас, дорогие читатели, откликаются на эти просьбы и пишут лично тем, кто обратился за помощью. Но остальные читатели без ваших писем в газету эту помощь все-таки не получают. Поэтому давайте все вместе делать добро! Кто-то помог вам своим рецептом или добрым участием, и вы помогите другим – расскажите, как лечитесь сами. Пишите нам, и пусть как можно больше людей забудет о своей боли!

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **29 АВГУСТА!**

Я обращалась к вам с просьбой посоветовать, как и чем помочь моей внучке поднять иммунитет, поскольку он у нее был на нуле после химиотерапии. У девочки осложнения: токсическое поражение печени, токсический аллергодерматит, специфический мукозит. Когда внучка заболела лейкозом, ей было 5 лет, а теперь 8, она пойдет уже во 2-й класс. В больницу теперь возим ее 1 раз в месяц на анализ крови. Живем надеждой.

Получили 50 писем со всех концов нашей страны и даже из Татарстана, Узбекистана. Мы благодарны всем вам, добрые люди, кто откликнулся на мою просьбу. Большое спасибо и поклон до земли за советы, рецепты, за сочувствие и желание помочь ребенку. Дай Бог вам здоровья на долгие годы и благополучия! Перечислять всех поименно не буду: много места займет этот список. Какие-то рецепты очень интересные, но не подходят Надюшке из-за аллергии. К тому же врач, что наблюдает ее, почти никогда не соглашается на вмешательство, и мы боимся, как бы не навредить, ведь 100-процентной гарантии излечения никто дать не может. Но многое из того, что нам подходит, мы все-таки используем. Еще раз спасибо вам, добрые люди, и будьте здоровы.

Адрес: Смирновой М. Н., 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 89, кв. 31

Очень благодарна вам за публикацию моего письма в № 2 за 2005 год. Я просила помочь моей доченьке избавиться от белых пятен, у нее витилиго. Письма приходили из разных концов нашей страны и еще из Белоруссии, с Украины. Я так признательна всем, кто переживает за нас, кто не равнодушен к чужому горю! Всех вас я очень люблю, вы стали моими друзьями!

Через газету хочу сказать большое спасибо Донец Т. С. и Дюдяеву С. из Краснодарского края, Агарышевой Н. из г. Перми, Ксивцовой Г. Т. из Брянской обл., Санниковой Л. Ф. и Лукиной Л. П. из г. Новосибирска, Жук З. Г. из г. Краснодара, Зайцевой В. Г. из Московской обл., Барановой Т. А. из Ленинградской обл., Сорокиной Л. П. из г. Томска, Богатовой Е. и Будареву Ю. из г. Санкт-Петербурга, Мельниковой О. А. и Жильцовой В. В. из г. Москвы, Пилкиной В. В. из Рязанской обл., Щербине Т. К. из Ростовской обл., Лапко Е. А. из г. Витебска, Щекотовой Г. Ф. из г. Нижнего Тагила, Логинову В. В. из г. Самары и всем остальным, от кого пришли письма.

Надеюсь, что у моего ребенка все наладится. Счастья вам всем, здоровья!

Адрес: Наумовой Ирине Петровне, 618400, Пермская обл., г. Березники, пр. Ленина, д. 62, кв. 4

В № 18 «Лечебных писем» за 2004 год была напечатана моя просьба помочь родственнику, у него опухоль в голове. Пришло немало писем, и в каждом – слова поддержки, рецепты, пожелания здоровья. Сколько было теплых слов в письмах! Я ответила всем добрым людям, кто мне написал, но позвольте через газету поблагодарить редакцию за то, что напечатала мою просьбу, и еще раз сказать людям спасибо. Какие замечательные люди живут на русской земле! С некоторыми я даже подружилась.

Болезнь наша, к сожалению, не отступила и даже прогрессирует, она очень тяжелая и серьезная, но все равно мы не теряем надежды. А еще поняли, что просто надо открыть сердце Богу. Как часто мы впадаем в отчаяние, не находя спасения от недугов, и просто забываем, что помочь нам могут Бог и Божия Матерь. Молитва – это сила, ведь Бог милостив ко всем.

Еще раз огромное человеческое спасибо за рецепты, советы, и пусть во все ваши дома придут здоровье, счастье и никогда не иссякнет людская доброта! Побольше бы таких газет, как «Лечебные письма».

Адрес: Владимировой Анне, 08309, Литва, г. Вильнюс, ул. Маумедю, д. 2, кв. 6

Выражаю «Лечебным письмам» благодарность от себя и от других читателей. Много в этой газете напечатано писем, в которых люди стараются поделиться своими рецептами. И пусть не все могут применить тот или другой рецепт, но ту заботу и ту доброту, которые исходят от людей, ничем нельзя заменить. Люди излучают добрую энергетику, и это прекрасно.

Очень меня затронуло письмо Чиркиной Людмилы Николаевны, напечатанное в №11 за 2005 год, «В гармонии с природой». Она сумела в стихах передать свои переживания, свою любовь к природе. Людмила Николаевна, желаю вам крепкого здоровья, чтобы прожить еще много лет! И спасибо всем людям, которые делятся своими рецептами и мыслями. С некоторыми я хотела бы познакомиться и поближе, так что буду рада ответить, если кто мне напишет.

Адрес: Белоусовой Валентине Федоровне, 630052, г. Новосибирск-52, до востребования

НЕ В ОДНИХ ГРИБАХ СЧАСТЬЕ

У нас в Новгородской области уже дождики зарядили. Значит, и грибов-ягод скоро в лесу много будет. Это мое самое любимое время. Никогда в грибной сезон не болею, лес все болезни гонит вон. Так еще дед мне говорил.

В детстве я у деда в деревне каждое лето жил, дед меня всему научил, что сейчас помогает в жизни держаться, не раскисать. Мне уже самому скоро столько же лет будет, сколько ему было в те времена. Я, как на пенсию вышел, ни дня на работе не стал задерживаться, а подработать и своим ремеслом можно. Теперь часто в лесу бываю, там у меня давление нормальное и дышится легче. Брожу не спеша по своим заветным местам, а там меня всякий раз какие-нибудь подарки дожидаются. То выводок молодых маслят, то опенки прямо над головой на старой березе. Меня дедушка всегда лесом лечил. Других детей с простудой в постель укладывали, а меня он возьмет за руку, и мы с ним идем в лес за лекарством. Если простуда, так верхушки от малиновых кустов берем или от черной смородины. Брусничник тоже всегда в почете вместе с цветами, а уж когда ягоды появятся, тем более. Идем себе потихоньку, все вокруг рассматриваем, с белками да с птицами разговариваем. Ходим недолго: кружечку ягод, горсть лечебной травы наберем – и домой лечиться, а на другой день я уже на поправку иду.

Зачем было больного ребенка с собой в лес тащить? Так ведь это и есть главное лекарство! В лесу и воздух особенный – натуральная ингаляция, ведь деревья-то лечебные. Возьмем хоть березу: майские листочки силы восстанавливают, кора раны заживляет, сок освежает, укрепляет человека; даже дым от березовых дров – лечебный. Думаете, почему люди раньше в березовых лаптях ходили? Конечно, не было другой обувки у простого человека. Но и болезней многих не было у тех, кто их носил. Ни грибков, ни суставных болей. Такую обувь у нас в Новгороде сейчас дорого продают, и туристы покупают не только из-за границы. Те – на сувениры, а наши – дома носить вместо тапочек, здоровье поправлять. Мода теперь такая – лечиться по старинке. Люди начали вспоминать старые дедовские средства, и ведь помогают! Я же могу вам передать главный секрет здоровья: в природе лечит все, только эти лекарства не каждому помогают. Чтобы выздороветь, надо уметь примечать свои лекарства.

Вот у нас под Новгородом леса еще остались настоящие. Как сезон начинается, охотники-грибники под каждым кустом прячутся. Вы когда в лес пойдете, знайте, что не в одних грибах счастье, и не разбойничайте. Будет у нас лес – будет и здоровье.

Шмелев А. Т.,
г. Великий Новгород

ВРЕДНЫЙ КАЛЬЦИЙ

Еще в прошлом году я читала в «Лечебных письмах», как на детей и пожилых людей действует реклама. Одни любят «модные» продукты, другие – «модные» лекарства, а потом болеют. Я тогда еще подумала, глядя на своих родственников, что верно подмечено. А сейчас заметила, что на молодых тоже очень действует реклама различных товаров «для улучшения здоровья».

Сама я врач по образованию, и если кто заболеет, то ко мне часто обращаются за помощью. В последнее время все подруги звонят, а проблемы обычные: лишний вес к 40 годам, нарушения обмена веществ, гормональные сбои. Им бы просто передохнуть, отоспаться и подышать свежим воздухом, чтобы в первую очередь нервную систему поддержать. Но вместо этого они хватаются за «волшебные» снадобья. Так ведь быстрее и проще: проглотил таблетку – и худей себе, сидя по 10 часов на работе и уплетая сухомятку. Между тем у многих хронический стресс, отсюда и болезни. Люди-то неглупые, понимают, откуда их болезни берутся, вот и попадаются на удочку. Особенно популярны сейчас биологически активные добавки к пище (БАДы): и молодость они возвращают, и недостаток минералов восполняют... Позволю себе заметить, что к лекарственным средствам они не относятся, хоть и продаются в аптеке. Может, поэтому у людей отключается бдительность? А может, они просто слишком мало знают о своем организме?

Весной слегла моя школьная подруга. Диагноз поставили – анемия, да еще с почками что-то разладилось. Лекарства врач назначил неплохие, диету мы с ней вместе подобрали, чтобы гемоглобин повысить, и народные средства нашли в «Лечебных письмах». Должна бы идти на поправку, а не получается. В чем дело? Оказалось, подружка моя объелась... кальцием! Несколько месяцев глотала его в огромных количествах, а когда заболела, еще больше стала его принимать. Сама себе назначила, когда рекламу услышала. Полезно, мол, в нашем возрасте, надо же себя как-то поддерживать, можем себе позволить ради здоровья. А здоровье-то как раз и разладилось! Ведь в нашем организме должно быть очень четкое равновесие всех необходимых ему веществ, в том числе и жизненно необходимого кальция должно быть строго определенное количество. А когда мы добавляем лишнее, обмен веществ нарушается и появляются разные болезни. Тот же кальций может оказаться очень вредным. Тарелка пшенной каши, какой-нибудь молочный продукт, шоколадка – вот, к примеру, его суточная норма для нашего организма. Подружка моя говорит, мол, откуда же было знать... Но ведь как все просто: не знаешь – не тяни в рот что попало! Зачем экспериментировать со своим здоровьем? Сейчас люди и так ослаблены, и намного безопаснее получать все необходимое из естественных продуктов, а в особых случаях надо хотя бы посоветоваться с врачом. Будьте благоразумны, берегите себя!

Духнова Л. Ю., г. Москва

НАСТОЙКА СОЛНЕЧНОГО КАМНЯ

Проводить летний отпуск на теплых морях мне не по карману. Да и возраст уже не тот, чтобы менять климат на четыре недели и акклиматизироваться в течение трех из них. Поэтому летом я отдыхаю на берегу родного Балтийского моря. Гуляю по песчаному пляжу, лечу свой артрит морскими ваннами. А чтобы не слоняться без дела, собираю янтарь и запасаюсь таким образом здоровьем на весь год.

Этот рецепт многим читателям покажется неожиданным. Но те, кому уже знакомы необычайные целебные свойства солнечного камня – янтаря, ничего удивительного в нем не найдут. Янтарную кислоту народные целители называют основным компонентом эликсира молодости. Считается, что она помогает практически от всех болезней, ибо сама находит болезни в организме и сама же их устраняет. Растворенная в спирте, янтарная кислота становится еще более доступной и легко усваивается клетками и тканями нашего организма.

Для приготовления настойки нужно подбирать янтарь чистый, ни в коем случае не подвергавшийся термической обработке. При использовании янтаря в ювелирных изделиях его обычно «прокаливают» на огне, от этой процедуры он становится темнее и прозрачнее. Лучше всего, конечно, как делаю это я, собрать мелкие янтарики самостоятельно. После даже небольшого шторма волны Балтийского моря выбрасывают его на берег в большом количестве. А штормит на Балтике часто. Но если поездка к морю для вас в данное время недоступна, можно купить необработанный янтарь. Его в последнее время продают в виде бус и ожерелий, просто нанизывая мелкие осколки на нитку. Выбирая, обратите внимание на цвет и прозрачность янтаря. Он не должен быть слишком темным и прозрачным, поверхность камешков должна быть шероховатой. Слишком прозрачные, идеальной формы крупные янтари, как правило, уже подверглись термической обработке. А это значит, что естественные природные смолы, из которых он состоит, все свои лечебные качества утратили. Поэтому чем меньше и неказистей янтарная крошка, которую вы предполагаете использовать для приготовления настойки, тем больше шансов, что это и есть капельки древней смолы, многократно омытые солеными водами седой Балтики.

Итак, 3 столовые ложки янтарной крошки измельчите, насколько это возможно, растирая ложкой на твердой поверхности. Залейте массу 1 стаканом водки или разведенного медицинского спирта. Настаивайте в течение месяца. Готовую настойку процедите. Учитывая, что эта настойка обладает уникальными свойствами лечить практически все, употреблять ее можно и нужно даже людям, получившим от врача справку со словами «практически здоров». Кто знает, какими неприятными сюрпризами могут обернуться в дальнейшем преследующие нас ежедневные стрессы, экологический дискомфорт, физические перегрузки или, наоборот, недостаток двигательной активности. Им достаточно растворить в вечернем чае пять-шесть капель настойки на стакан. Если же человек уже явственно ощущает собственное нездоровье, дозу нужно увеличить до половины чайной ложки ежедневного приема.

В практике народной медицины известны случаи, когда после трех месяцев приема янтарной настойки практически излечивались такие заболевания, как язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит. Благотворно влияет прием настойки и на состояние здоровья больных туберкулезом. Подвластны янтарной настойке бронхит, трахеит.

Янтарная кислота обладает замечательными антибактерицидными и заживляющими свойствами. Поэтому настойку можно с успехом применять и для лечения долго не заживающих, гнойных ран. А уж мелкие ранки, порезы, укусы насекомых не нуждаются даже в перевязке. Достаточно просто смазать настойкой пораженное место и забыть о нем. Так что будет служить вам солнечная янтарная настоечка целый год, до следующего лета и приятных морских прогулок.

Адрес: Станиславу Подгороднему, 195256, г. Санкт-Петербург, пр. Науки, д. 30, к. 1, кв. 42.

ДЫНЯ ПАРАЗИТАМ НЕ ПО ВКУСУ

Хочу рассказать, как я избавила своего сынулю от глистов. Он у меня мальчик болезненный, участковый доктор постоянно выписывает лекарства то от одной болячки, то от другой. А тут еще эта беда – глисты. Видно, подцепил на дворе в песочнице, уж очень она грязная у нас.

Пришла я в аптеку, чтобы таблетки от глистов купить, но по привычке прочитала противопоказания (мы с ним аллергики) и сразу поняла, что это лекарство не для нас. Но что же делать? Ведь не с глистами же жить! Стала обзванивать знакомых, маму и свекровь к этому делу подключила. Словом, все вместе нашли-таки способ извести паразитов без ущерба для здоровья, благо все это произошло как раз в начале сентября.

Дело в том, что чудо-средством оказалась дыня. Нужно отжать сок из спелой мякоти и дать выпить ребенку целый стакан утром натощак. Процедуру повторять до полного излечения. Такой способ борьбы с глистами особенно годится для детей: и вреда никакого, и витамины для здоровья.

Адрес: Малининой Алле, 420111, г. Казань, а/я 38

В ОГОРОДЕ БУЗИНА

Август – один из «горячих» месяцев для заготовок. Я в это время обязательно запасаюсь черной бузиной – у нее лечебными являются и ягоды, и кора. Не перепутайте с красной – она ядовита.

Еще бабушка мне рассказывала, что бузина не только лечила, но и спасала человека от сглаза и нечистой силы. Многие даже носили с собой веточку бузины в качестве оберега. А в нашей семье бузина всегда выручала дедулю. У него «королевская» болезнь – подагра. Бывало, в период обострения суставы у него так разболятся, разноются, что он даже ночами спать не мог. А попьет неделю-другую настой из бузины, и глядишь – опять улыбаться начинает, боль ушла.

Для приготовления настоя надо взять 1 столовую ложку ягод или измельченной коры, залить ста-

каном кипятка, прокипятить на медленном огне 15 минут и охладить. Пить в теплом виде по полстакана в день. А из распаренных листьев бузины в это же время делать припарки на больные суставы – так боль отступит быстрее.

У меня у самой бывают проблемы с почками – мочекаменная болезнь, ноги порой сильно отекают. Так за помощью я обращаюсь к бузине. И могу всем порекомендовать – настой из листьев и коры бузины любые отеки на ногах и лице снимает (готовится он так же, как настой из ягод). Особенно вкусен и полезен такой напиток, если в него добавить немного меда. Или сделать такую смесь:

зверобой, цветы ромашки, липы и бузины взять поровну и из двух столовых ложек сбора приготовить настой (в течение дня пить по два стакана).

Удачных вам летних заготовок! И – не забудьте про бузину!

Филатова Анна, г. Орел

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ВАННЫ

Медики признают, что именно в жаркие летние месяцы нервная и сердечно-сосудистая системы человека испытывают самые сильные нагрузки. Для того чтобы хоть как-то смягчить их, я использую ванны с добавками лекарственных трав. Травы беру разные, например, хорошо освежают и успокаивают ванны с шалфеем, мятой, душицей. Травами я запасаюсь и на зиму, чтобы и зимой, лежа в ванне, вдыхать ароматы лета. Честно признаться, я уже даже и не особенно слежу, какая именно трава попадет в сбор для заваривания. Вреда от природной аптеки никогда не испытывала и не жду в дальнейшем. Травки для ванн заготавливать очень просто, надо собрать их подальше от города, связать в пучки и повесить сохнуть. Я эти пучки развешиваю прямо дома на балконе, прикрыв марлей. И храню в пучках, убрав в тряпочный мешок. Не поленитесь, наберите трав, какие знаете. Зимой получите огромное удовольствие.

А вот для успокоения нервов у меня есть свой секрет. Им я и хочу поделиться с читателями «Лечебных писем». Для успокоительных ванн я собственными руками сделала специальную мочалку. Сшила из старенькой льняной салфетки мешочек. Почему из старенькой? Потому что от стирки ткань стала мягче и разредилась. В этот мешочек я кладу наструганное на крупной терке мыло и мелко порубленное корневище валерианы. В горячей воде эта смесь разбухает, и эфирные масла валерианы активно испаряются в воздух. Но это не главное. Мешочком-мочалкой я делаю легкий массаж всего тела, начиная с шеи вниз. Лишних усилий прикладывать не стоит, движения должны быть мягкими, поглаживающими. После ванны вытираться не нужно, пусть хоть часть успокоительных эфирных масел впитается в кожу. Сплю я обычно после таких ванн с валериановым массажем, несмотря на любую жару, как младенец. Чего и вам желаю.

Татьяна Николаева, г. Ставрополь

Как я искал смысл жизни

В № 12 «Лечебных писем» мое сердечко особенно отозвалось на крик души Щелкуновой В. Н. и Александровой О.Г. «Избавьте от одиночества», «Умирать еще не хочется».

Таких писем в газете много, что естественно, т.к. современная медицина еще только начинает прислушиваться к открытиям передовой науки в области биополевых структур организма (души). Современная наука доказала, что организм человека состоит из физического видимого тела и из тончайшей невидимой оболочки биополя – души, которая и является носителем энергии жизни. Сегодня многие видят свечение ауры вокруг тела, которая является частью биополя, ее уже замеряют приборами. Это позволяет ученым исследовать, анализировать и делать выводы о состоянии биополевой структуры организма и влиянии ее на физическое здоровье. А взаимосвязь получается прямо пропорциональная: чем чище, светоноснее, целостнее «здоровое» биополе человека, тем здоровее физическое тело.

Искреннее спасибо хирургам и терапевтам, невропатологам и психологам, всем врачам за их нужный самоотверженный труд. Но сколько можно было бы избежать хирургических и лекарственных вмешательств, если бы биополевая диагностика была на высоком уровне, если бы исследованию и изучению главной составляющей организма – души был дан зеленый свет в науке и высшей школе.

Оказывается, что здоровье души главным образом зависит от качества энергоинформационной составляющей наших мыслей, слов, дел: позитивные они или негативные, добрые или злые. Опыты ученых показали, что даже бранное слово (мат), плохая музыка искажают наши биополевые структуры души и ведут к болезням, а курево, алкоголь, наркотики – особенно сильные разрушители. Эти азбучные истины о двуединстве души и тела человека я написал для того, чтобы был понятнее ответ на крик души многих людей, у которых болит душа, а медики молчат – им пока нечего сказать. Мне 60 лет, инженер. Жил, как большинство. Дом, производство, сад, телевизор, праздники. Вроде бы все есть, живи, радуйся, выращивай цветочки и ягодки. Кому-то этого достаточно и он действительно окрылен и упоен в саду, в лесу, в воспитании детей и внуков. Это нормально, и я рад за таких гармоничных людей, нашедших свой путь, свою задачу, свое призвание в жизни. У меня же в зрелом возрасте заговорили разные болезни, но самое главное, заболела душа, наступали часто периоды тоски, покидал интерес к жизни. Я не мог понять от чего. Многое я перепробовал за последние 15 лет, чтобы что-то познать, преобразиться, оздоровиться, быть готовым писать это письмо – «руку помощи».

Когда болезни: то апатия, то психологическая неуравновешенность – стали мной руководить, я понял, что отступать некуда, и круто изменил свою жизнь. Интуитивно я чувствовал – надо выскочить из привычного образа жизни, из «застоя».

Много искал, прочитал, на себе испытал разные оздоровительные системы: Иванова П.К., Бутейко, Шаталовой Г., Малахова Г., Колтунова Я.И. и многих других интересных людей. Спасибо авторам всех этих методик оздоровления, они мне в чем-то помогли, а главное, служили ступеньками на лестнице моих поисков и развития.

Окончательно же я избавился от болезни души, от скованности, каких-то навязчивых мыслей и страхов, успокоился и снова в полной мере почувствовал радость от жизни, когда разобрался с самым главным вопросом: «Зачем человек рождается на Земле, в чем его главный смысл жизни, какое его место во Вселенной?». Чтобы ответить на эти вопросы, судьба помогла мне встретиться и посотрудничать со многими учеными Урала и Сибири, Удмуртии и Татарстана, Москвы и С.-Петербурга. Вы не представляете, сколько интересных открытий делают ученые, только о них мало говорят.

Нам посчастливилось жить в интереснейшее переходное время, когда открывается взгляд ученых на более широкую объективную картину мира и новые всеобъемлющие законы мироздания. Оказывается, человек – это живая клеточка организма Матери-Природы, которая его порождает, заботится о нем, дает ему все необходимое для самого главного: учебы, развития разума и духовного совершенствования – все это цель и смысл жизни, который мы ищем.

Валентина Николаевна и Олимпиада Григорьевна, спасибо вам, что написали в газету, что этим помогли нам задуматься, собраться и ответить. Молодцы! Значит, в вас есть сила духа, сильно устремление и вера в выздоровление. А значит, победа над болезнями придет.

Адрес: Зореву Владимиру (инженер), 623104, г. Первоуральск, ул. Чкалова, 41-1, тел: 8-34392-65958.

Травы и молитвы против болезни Паркинсона

С газетой «Лечебные письма» познакомилась случайно. Она мне очень понравилась, и я сразу подписалась. Каждый номер жду с огромным нетерпением. В каждом номере столько полезного и жизненно необходимого каждому человеку в наше время. Когда лечение – дорогое удовольствие, приходится помогать себе самим, и в этом случае лечат письма. И вот я тоже решила написать о себе, как вылечилась от своей болезни. В 2000 году, в ноябре, у нас в семье случилось большое горе, мы потеряли сына. И у меня после перенесенного нервного стресса стали трястись руки. Врач поставил мне диагноз – болезнь Паркинсона, то есть дрожательный паралич, выписал кучу лекарств для лечения, но я решила их не применять, а лечиться рецептами народной медицины и молитвами. Рецепты народной медицины я собираю давно и пользовалась ими много раз. Просмотрев свои записи, я нашла от своей болезни несколько рецептов и стала лечиться по ним, они мне очень помогли. Вот эти рецепты лечения, которые спасли меня от моего недуга.

Корень шиповника – 2 столовые ложки измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15–20 минут, дать остыть, процедить, пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Трава лафанта – 30 г сухих или 100 г свежих соцветий настаивать на полулитре водки 7 дней, время от времени встряхивая, принимать по 20 – 25 капель с медом 3 раза в день за 20 минут до еды.

Трава шалфея – 2 чайные ложки травы залить 500 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать по 100 мл в теплом виде 3–4 раза в день за 15–20

минут до еды.
2 г прополиса залить 100 г спирта (или на 5 г – 200 г водки), настоять 3 дня, пить по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.
Корень дягиля – 1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка и кипятить на малом огне 20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
Огородный сорняк осот – заваривать и пить вместо чая длительное время.
Ежедневно утром и вечером – съедать зубчик чеснока с чайной ложкой меда.
Ежедневно на завтрак принимать проросшие зерна пшеницы.
Делать ручные ванны в теплом настое лепестков хризантем.
Цветы жасмина засыпать в поллитровую банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое, хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Этой настойкой растирать руки.

Делать два простых упражнения:

1. Сложите ладони перед грудью и с усилием потирайте их друг о друга (движение по вертикали) в течение 2 минут.

2. Кончики пальцев руки и особенно кончик указательного пальца тщательно массируйте кончиками пальцев другой руки, упражнение выполнять то правой, то левой рукой.

Еще я по бабушкиному совету ездила в церковь, заказывала себе молебен о здравии. Ставила свечи Господу, Богородице и Пантелеймону-целителю и просила их об исцелении. Взяла святую воду, пила ее 3 раза в день перед едой и обмывала ею руки. Еще я купила икону Божией Матери, именуемую «Троеручица», она помогает при лечении рук. Дома читала молитву перед ее иконой и после молитвы обмывала руки святой водой.

Так я и вылечилась от своего недуга. Я буду рада, если и другим помогут эти рецепты, как они помогли мне. Здоровья всем, счастья и благополучия. Если кто захочет написать мне, с радостью отвечу всем.

Адрес: Шматковой Татьяне Викторовне, 353261, Краснодарский край, Северский р-н, с. Львовское-1, ул. К. Маркса, 20

И от рака избавилась, и сына родила!

Мой рецепт взят из белорусских лесов, автор его неизвестен. Пользуюсь им с 1975 года. Очень многое вылечила с его помощью. Тогда у меня нашли рак печени. 2 раза делали пункцию (это вроде операции). Лежала я в институте г. Душанбе. Когда выписали, профессор сказал, что если спиртного употреблять не буду, то месяцев 8 проживу. Когда Бог послал этот рецепт, я обратилась к тому же профессору, а он ответил, что не рекомендует мне им пользоваться. Я подумала: «У меня 3 детей-малюток, муж алкаш, надо лечиться». Когда мне дали этот рецепт, я была вся желтая, еле двигалась. А мне говорят: смотри, еще рожать будешь. И я, когда вылечилась, взяла да родила сына.

Итак, рецепт:

2 стакана чистого меда, 2 стакана спирта не меньше 75 процентов, 2 стакана морковного сока, 2 стакана красной свеклы (сок), 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана гранатового сока, все слить в 3-литровую банку, перемешать и хранить при комнатной температуре, закрыв капроновой крышкой на 14 дней, не трогая. Сок надо готовить свой, свежий, нельзя пользоваться соковыжималкой, прокручивать все через мясорубку, которую заранее прокипятить, пользоваться деревянной ложкой, посуда фарфоровая или эмалированная, не оббитая. Выжимать сок через льняную ткань. Все делается стерильно. Принимать, взбалтывая, по 20 г 3 раза в день за 20 минут до еды. Во время лечения нельзя употреблять спиртного, горького, соленого, острого, жирного.

Адрес: Жульевой Ноябрине Петровне, 37264, Украина, Полтавская обл., Лохвицкий р-н, село Вырейшальне, ул. Гагарина, 22

Домашние средства от полиартрита

Я всю свою жизнь работал с железом. Пока был молод и здоров, не обращал внимания на опасные симптомы. Когда суставы пронзило болью, было уже поздно. Теперь приходится спасаться по-разному: когда совсем плохо, лечусь в больнице. Но чаще лечусь по-деревенски.

В сезон готовлю себе лекарство из сельдерея: выжимаю сок из корня сельдерея – 0,5 л, добавляю полкило меда, перемешиваю. Лекарство готово. Принимаю его по столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды, не меньше месяца. Состав храню в холодильнике.
Делаю компрессы из картошки, когда боль усиливается, натираю на мелкой терке картошку, добавляю чайную ложку керосина. Накладываю компресс по всем правилам на больные суставы часа на два каждый день, до тех пор, пока боль не прекратится.
Когда удается раздобыть на даче сенную труху, делаю ванны для ног. Примерно полкило трухи залить ведром воды, прокипятить полчаса, настаивать всю ночь. С этим отваром делать ванны минут по 20–30 через день. На первый взгляд, все это раздобыть очень сложно. Зато, когда чувствуешь облегчение в больных суставах, готов прыгать от счастья, что боль ушла. Буду рад, если эти советы пригодятся моим товарищам по несчастью – полиартриту. Здоровья всем и процветания!

М. И. Боборыкин, г. Архангельск

цитата

Где пиры да чаи,
там и немочи.

Русская пословица



КУДА ДЕЛСЯ МОЙ ЦИСТИТ?

В «Лечебных письмах» № 12 за 2005 год на стр. 37 Г. Н. Шилова из г. Котовска Тамбовской области пишет, что цистит не дает покоя, просит совета. Хотела написать ей отдельно, но мне кажется, что очень многие страдают этим заболеванием, так пусть лечатся! Вот и пишу всем, всем женщинам, страдающим от цистита.

Я не врач, но много читаю о болезнях, особенно о цистите. Три года страдала им и сразу вылечилась благодаря своему изобретению. А до этого и пшено пила, и кислое молоко – ничего не помогло.

Сначала надо понять, что это за болезнь. Я вычитала, что цистит – инфекция. Чаще всего в ее появлении виновата кишечная палочка. Она живет в толстом кишечнике и до поры до времени никому не мешает. Если же складывается благоприятная ситуация, например, ослабление иммунитета после болезни или переохлаждения, то она начинает действовать. Отправляется в путешествие и попадает из кишечника в мочевой пузырь, а там она вызывает воспаление слизистой – тот самый цистит.

Вот что я заметила, когда болела:

раз попила слабый раствор соды питьевой – и сразу мне отдало облегчением внизу живота. Потом я развела в 1 литре кипяченой теплой воды 1 столовую ложку питьевой соды и спринцевалась – замолкло все. Через полчаса я сделала еще, и так лечилась в течение трех дней. Проделывала так в день 3 раза (утром, в обед и вечером).

И куда делся мой цистит?! К врачам не обращалась. Я очень рада своему изобретению. Вот такие мои дела с циститом. Если кто из женщин испытает это на себе, пусть напишут, помогло или нет.

Адрес: Копенкиной В. К., 440004, г. Пенза, ул. Экспериментальная, д. 4, кв. 59

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Мне очень нравится читать «Лечебные письма», и я тоже хочу поделиться своими рецептами – рассказать, как лечить детские заболевания.

1. При насморке 1 ч. л. меда растворить в 2 ст. л. теплой кипяченой воды, намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала обработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

2. Детям от трех лет, а также взрослым размять одну дольку чеснока, залить двумя столовыми ложками теплой кипяченой воды, настоять 40 минут в плотно закрытой баночке, затем процедить и быстро закапывать в одну и в другую ноздрю.

3. Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

4. При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля. Кстати, на такой подушечке невредно спать и взрослым при повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни.

5. Если появилась пупочная грыжа, то надо положить на пупок старую медную монетку или кругляшок меди, заклеить лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать, а после накладывать вновь.

Адрес: Шмелевой Алисе Александровне, 050039, Казахстан, г. Алматы-39, ул. Наманганская, д. 17А

ПРОТИВ ШПОР – МОКРИЦА, ОТ ФУРУНКУЛОВ – ЛОПУХ...

Здравствуйте, дорогие мои лекари! Прочитала в №14 рецепт лечения шпор А. Д. Клюевой из г. Воронежа. К чему такие сложности? Я свои шпоры за несколько дней вылечила обычной травкой. Мокрица называется, или еще мокрец.

Просто нарву травы, наложу в туфлю и хожу до обеда. Она аж высохнет вся! После обеда кладу новую траву, хожу до вечера, и так – пока боль не прошла.

Межреберную невралгию я «угощала» компрессом камфарного масла: намажу, накрою целлофаном и хожу. Дня три я так делала, пока боль прошла. А фурункулы лечила отваром корня лопуха:

выкопала большой корень, почистила, помыла, разрезала и залила 0,5 л воды. Варила под крышкой минут 15–20 на слабом огне. Осталось чуть больше стакана – выпила все залпом, когда отвар стал теплым. Потом 25 лет не было ни чирьев, ни ячменей!

При ожоге, если кожа цела, на несколько минут надо под холодную воду, а потом засыпать ожог крупной солью и не стряхивать, пока соль сама не опадет. Останется лишь легкое покраснение.

Лечитесь, люди, да поможет вам Бог!

Адрес: Рудовой Валентине Николаевне, 652878, Кемеровская обл., Междуреченск-8, ул. Ермака, 29-12

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Предлагаю читателям «Лечебных писем» свои проверенные рецепты на все случаи жизни.

1. Пластырь от подагры
Взять 300 г рисовой муки (сейчас ее можно купить в магазине, а можно мелко раздробить рис в кофемолке), 10 г пивных дрожжей и 50 г соли. Все тщательно растереть и перемешать. Намазать кусок холщовой ткани этим составом, привязать к больной ступне и обернуть теплой байкой. Менять повязку каждые 12 часов на протяжении 3–4 дней, до исчезновения боли. В процессе лечения желательно оберегать себя от простуд.

2. Отхаркивающий состав
Взять 30 г мелко истолченного сахара и смешать его со столовой ложкой истертого в порошок сухого листа мать-и-мачехи. Принимать по 1 чайной ложке этого состава 2–3 раза в день несколько дней подряд.

3. Средство от тугоухости
Приготовить смесь сока чеснока (1 часть) с оливковым маслом (3 части). Закапывать по 1–2 капли смеси в каждое ухо в течение 15–20 дней при возрастном снижении слуха. После недельного перерыва курс можно повторить.

4. Спокойствие, только спокойствие!
Наиболее эффективным средством от половой слабости является заманиха высокая. Если вам удастся

купить эту траву, считайте, что нашли выход из затруднительного положения, осталось только набраться терпения.
В старину из нее делали настойку, которую рекомендовали принимать до еды по 20 капель 2 раза в день. Рецепт прост: 10 г травы на 100 мл 40-процентного спирта. Настаивать 20 дней.

При этом для успокоения нервов и общего укрепления организма пейте чай с мятой перечной, ешьте больше спаржи и грецких орехов с медом.

5. Не хлюпать!
Если начали хлюпать носом, возьмите ломтики черного хлеба, намажьте на него горчицу и кетчуп, сверху – мелко нарезанный репчатый лук и измельченный чеснок.
Потом – все, что есть в холодильнике: хрен, зеленый лук, другую зелень... Все это великолепие съедаем – и быстро в постель. Утром насморка нет!

6. Горчичник из чеснока
При сильном кашле, простуде я советую поставить себе горчичник из чеснока. На чистую хлопчатобумажную ткань нанесите кашицу из растертого одного зубчика чеснока и размажьте ее по величине горчичника. Сверните ткань конвертиком. Грудь или спину (куда будете ставить) обязательно смажьте жирным кремом. Детям держать не более 2–3 минут, но если ребенок кричит раньше, то снимайте. Взрослым – сколько выдержат, но не более 15 минут. На одно и то же место ставить горчичник можно не раньше, чем через день.

7. Лечим грибок
Взять в равных пропорциях водку и нерафинированное растительное масло и слить в одну посуду. Перед сном, тщательно вымыв и просушив ноги, смазать этим составом пораженные места, но перед употреблением раствор хорошенько взболтать. На лечение потребуется примерно 250 граммов раствора. От грибка не остается и следа.

8. Геморрой без скальпеля
Мелко нарезать 15 г прополиса, залить остуженной кипяченой водой на 5–7 см выше слоя прополиса. Настаивать 3 дня, периодически встряхивая банку. Учтите, что прополис в воде не растворяется, но настойка хранится месяцами. Затем ватный тампон надо смочить в настойке и закладывать в анальное отверстие несколько раз в день и обязательно на ночь. Через 10 дней геморроидальные узлы рассосутся, кровотечения и боли прекратятся. Операция будет не нужна.

9. Углекислота от одышки
Известно, что если во вдыхаемом воздухе немного повышено содержание углекислого газа, то это благотворно сказывается на микроциркуляции крови в сосудах мозга и сердца, стабилизирует давление, устраняет одышку, нормализует дыхание при астме.
Предлагаю простой способ обогащения воздуха углекислотой. Сложите ладони вместе в виде лодочки и накройте этой «маской» нос и рот, оставив небольшую щелочку для воздуха. При выдыхании часть углекислого газа остается в ладошках, и вы обязательно вдохнете его обратно.
Дышите через «маску» по 20 минут 3–4 раза в день, и вскоре вы почувствуете улучшение. Так мой знакомый, врач-педиатр лечит своих маленьких пациентов-астматиков.

Адрес: Флиссак Нине Федоровне, 680028, Хабаровск-28, ул. Серышева, д. 9, кв. 18

КАК ВСТАТЬ НА НОГИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Посылаю вам рецепт доктора Петра Борбата.

Взять 650 г меда, 650 г спирта, 650 г лимона. Яйца (только белые и желательно домашние) положить в трехлитровую банку на дно, сколько войдет, прямо в скорлупе. Перед этим их тщательно помыть. Залить их соком лимона, чтобы он полностью закрыл яйца, и поставить в холодильник. Теперь надо запастись терпением и ждать, пока яйца растворятся, иногда взбалтывать смесь. Затем влить мед, спирт и дать постоять еще 10 дней. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день.

У одной женщины муж провел много лет в коляске после инсульта, потом стал пить это лекарство и встал на ноги.

А от геморроя хорошо помогают свечки из обыкновенной картошки. Надо вырезать свечку из клубня, обмакнуть ее в облепиховое масло и на ночь вставить в задний проход. Делать так несколько дней, и все наладится.

Лечитесь на здоровье и не болейте!

Адрес: Корюковой Л. Г., 620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 40-60

ЛЕТНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сейчас лето – самое время лечиться природными средствами. Предлагаю вам свои рецепты, советы.

Чтобы спасти лицо от солнечного загара, нужно взять на ладонь немного сырого яичного желтка и смазать обильно лицо. Когда желток затвердеет, подсохнет, смыть его водой с мылом. Рецепт поможет коже и от сильного ветра – результат великолепный.

А чтобы похудеть, в день нужно пить 2 литра яблочного сока и больше никакой жидкости. При этом есть можно все. Сок лучше пить свежий, приготовленный дома на соковыжималке. Делать так 10 дней.

Для лечения ожогов хорошо помогает мазь календулы (продается в аптеке). Еще к ожогам можно приложить свежие истолченные листья подорожника или кашицу из листьев лопуха. Естественно, листья перед этим вымыть. Хорошими противоожоговыми свойствами обладает и аптечное пихтовое масло. Пропитанную им салфетку накладывают на ожоги.

Если у вас варикозное расширение вен, можно использовать созревший помидор: разрезав его на ломтики, приложить к венам. По мере высыхания заменять ломтики на свежие.

А если вдруг случится дизентерия, то можно пожевать половину чайной ложки сухой заварки черного или зеленого чая и немного запить водой. Это быстро останавливает понос. Так же быстро помогает выпитая за один прием 1 чайная ложка картофельного крахмала, разведенная в 0,5 стакана холодной кипяченой воды.

При малокровии (анемии) нужно ежедневно утром натощак съедать 100 г моркови, натертой со сметаной или растительным маслом.

Быстро проходят мозоли, если прикладывать к ним чернослив, разваренный в молоке.

Будьте здоровы!

Малева М. А., г. Екатеринбург

Чудо-лекарь от всех болезней

Занимаюсь травами 30 лет – нужда заставила. Знаю много замечательных растений, которые помогают человеку побороть недуги, восстановить здоровье, спасают от смерти. Особое место среди лекарственных растений, по-моему, занимает окопник. Это многолетнее растение высотой около полутора метров с красивыми голубыми цветами, поникшими вниз, листья узкие шероховатые. Корень длинный, около полуметра, черный. Копать его надо весной или осенью. Копать трудно: лопаты ломаются. Чтобы выкопать корень окопника (а корень у него мощный, растет вглубь и вширь), приходится копать яму, как для посадки плодового дерева. Только окопник дает совершенно поразительный эффект при хронических нагноениях вследствие остеомиелита, трофических язвах, ранах, так как в окопнике содержится много аллантоина, который растворяет гной, очищает рану, способствует ее быстрейшему заживлению. На фоне приема окопника наблюдается быстрое срастание переломов костей (у нас в станице его называют костоломом, хотя в литературе я нигде не нашла синонима), восстановление поврежденной надкостницы, ликвидация воспалительного процесса, поражающего все элементы кости. Окопник рассасывает кровоизлияния в подкожной клетчатке: блестяще лечит ушибы, вывихи, порезы (вместо йода и зеленки, намного действеннее).

Окопник используется внутрь для лечения гастритов, язвенной болезни желудка, энтеритов. Он лечит заболевания легких: пневмонию, бронхит, бронхиальную астму, костный туберкулез, туберкулез легких. Окопник пьют и при любых кровотечениях: раневых, носовых, маточных, геморроидальных, ротовых. Наружно лечит радикулит, ревматизм, артриты, тромбофлебит, гайморит (пить и втирать настойку в переносицу, нос утром и вечером).

При женских заболеваниях, простатите, геморрое окопник пьют по 10 капель настойки, запивая водой, утром и вечером за 1 час до еды и делают на ночь тампоны из настойки, разбавленной водой (на 1 ст. л. настойки 1 ч. л. кипяченой теплой воды). Конечно, не все больные могут пить настойку на спирту, тогда я им посоветую рецепт, который мне подсказала женщина. Она 20 лет назад лежала в онкологической больнице г. Краснодара. Пить окопник моя знакомая не смогла. Врач посоветовал ей накопать окопник весной или осенью, во время цветения. Почистить, как морковь, помыть в нескольких водах, помолоть на мясорубке (можно натереть на терке), сложить в стеклянную банку, смешать пополам с медом. Поставить в холодильник. Хранить в холодильнике. Есть по 1 ч. л. 3 раза в день. Женщина здорова, чувствует себя хорошо вот уже 20 лет после лечения окопником.

У меня больные ноги: на левой 28 швов (удалены поверхностные вены). Я хожу без хромоты, люди не знают о моих болячках, так как на все случаи жизни у меня есть одно лекарство: спиртовая настойка окопника и внутрь, и наружно.

Окопник лечит кожные заболевания: псориаз, витилиго. Мы вылечили эти заболевания спиртовой настойкой окопника, а болгарские медики готовят мазь из окопника в соотношении 1:1. Смешать одну часть корня окопника (трижды пропустить через мясорубку) и одну часть несоленого жира. Мазь хранить в холодильнике.

Способ приготовления настойки:

1. Взять корень окопника постарше – сильнее лечебные свойства. Почистить свежие корни, как морковь, вымыть в нескольких водах.
2. Помолоть на мясорубке или потереть на терке.
3. Сложить в стеклянную банку или бутылку.
4. Залить 100 г окопника 0,5 л водки, самогонки или разбавленного спирта.
5. Хорошо помешать, взболтать, поставить в темное место, но не в холодильник, на 2 недели.
6. Как корень осел – вытяжка готова. Будет коричневая жидкость, похожая на чай, скользкая на ощупь (хорошая!). Слить, не цедить и пользоваться, а остаток – гущу – залить снова так же. Хранить в темном месте (заливать можно всего 3 раза). А после гущу использовать для наружного применения, не выбрасывать. Настойку также можно использовать для полоскания горла при разных заболеваниях, для лечения зубов, втирать в больные кости и мышцы.

Как пользоваться окопником?

Внутрь: на 1 ст. л. воды 10 капель настойки, не более (растение ядовитое). Пить утром и вечером за 1 час до еды. Наружно: втирания, примочки, компрессы, полоскания, разбавляя водой.

Все, о чем пишу, испытано на себе (мне 77 лет) и близких, все правда, без прикрас и лжи.

Здоровья всем и радости в жизни!

Адрес: Супруновой Таисии Антоновне, 352272, Краснодарский край, Отрадненский район, ст. Удобная, ул. Степная, 133

Живительный аромат аниса

Это неброское растение с мелкими белыми цветами привлекает внимание разве что пчел, когда в июне-июле распускает свои чуть ароматные «зонтики». Зато созревающие ближе к осени плоды снискали славу именно благодаря неповторимому вкусу и запаху эфирных масел. Я очень люблю этого скромного лекаря и знаю многое о его лечебных свойствах.

Благодаря этой «пахучей» составляющей настой плодов аниса не спутать ни с каким другим. Но главное – его поистине универсальное действие: он способен задерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, снимать спазмы органов брюшной полости, тормозить размножение микробов в почечных лоханках и мочевом пузыре, оказывать противовоспалительное и отхаркивающее действие на бронхи, усиливать мочевыделение.

Особой популярностью это растение пользуется у женщин с недостаточным выделением молока в период грудного вскармливания – настой плодов с успехом помогает справиться с этой бедой.

Эфирное масло аниса стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит. Не случайно это растение издавна используется как пряность при приготовлении различных блюд.

Хорошо известно и продающееся в аптеках натуральное анисовое масло, которое применяют в качестве отхаркивающего средства (по 2 – 3 капли на прием). Его часто добавляют к отхаркивающим микстурам, в частности, к нашатырно-анисовым каплям.

Для приготовления настоя чайную ложку измельченных плодов аниса залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, остудить и пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

При простуде справиться с кашлем поможет настой плодов аниса, взятых в равных частях вместе с корнем солодки и листьями мать-и-мачехи. Чайную ложку смеси залить кипятком и настоять 45 минут. Процедить и пить по четверти стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

При чувстве переполнения желудка и метеоризме готовят ветрогонный чай. Измельченные семена аниса, тмина, фенхеля, корень дудника, траву тысячелистника и золототысячника берут в соотношении 1:2:2:2:2:1. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 45 минут, процеживают. Пьют по трети стакана после еды.

Гладышева Ирина Сергеевна, г. Воронеж

Не забывайте про ингаляции

К траволечению у меня с детства трепетное отношение: отец долгое время работал лесником, и я, считай, чуть ли не с пеленок на «ты» с растениями лесов и полей. Бывало, играла с ними, кукол мастерила и венки плела. Да и лечили меня всегда в основном настоями, отварами, примочками из трав. Мать у меня, царство ей небесное, хорошо в этом «зеленом хозяйстве» разбиралась и меня кое-чему научила.

К чему это я все? К тому, что незаслуженно забывают об еще одном применении целебных растений – ингаляциях. Не раз именно пары травяных отваров помогали мне выздороветь при простуде и проблемах с бронхами.

С этим я, к сожалению, то и дело мучаюсь. Видимо, смена лесного края на городское житье сказалась на органах дыхания – часто стала простужаться. Ну не выдержал организм такого резкого перехода от чистого лесного воздуха к атмосфере выхлопов автомобилей и чадящих труб. Летом, бывает, буквально задыхаюсь. Впрочем, это все лирика. Так вот при бронхитах выручает меня давний, можно сказать семейный рецепт.

Сначала в пол-литра кипятка нужно заложить по 1 столовой ложке корней солодки и девясила, кипятить на медленном огне 8–10 минут. Потом добавить чайную ложку сосновых почек и кипятить еще пару минут. Затем в кипящую воду положить 2 столовые ложки мать-и-мачехи, 1 чайную ложку багульника, 1 чайную ложку ромашки и 2 чайные ложки мяты. Кипятить все это еще 2 минуты – и отвар готов.

Остается перелить его в ингалятор (можно использовать обыкновенный чайник, приставив к его носику длинный бумажный рупор сантиметров в 30, чтобы не обжечься). Надо сделать хотя бы 80 вдохов и выдохов, а затем выпить треть стакана теплого отвара. Если нет под рукой сосновых почек, то их можно заменить листом эвкалипта, или его настойкой (20 капель), или его маслом (8 капель). Сгодится также и пихтовое масло (тоже 8 капель), которое накапать в готовый отвар перед ингаляцией.

Да, делать ингаляцию и принимать отвар внутрь лучше всего после еды на ночь, а также с утра (только после этого хотя бы два часа не выходить на улицу).

Такая ингаляция – отличное средство избавиться от сухого кашля. Во всяком случае, даже в моем достаточно тяжелом случае хватает трех дней лечения, чтобы забыть о проблемах с дыханием.

Марина Сухорукова, г. Самара

ПОДРОБНО О ПРОПОЛИСЕ

Вот и я стала подписчиком «Лечебных писем», и уже жду номер, за которым не надо будет бегать по книжным киоскам, караулить, покупать. Теперь я знаю, что очередной номер газеты придет на мой абонентский ящик вовремя.

Я очень признательна газете и хочу поблагодарить за то, что все мои заметки были услышаны и напечатаны. А сегодня я хочу рассказать о прополисе. Еще с глубокой древности прополис известен как лечебное средство. Его чудесные оздоровительные свойства в последнее время взяты на вооружение.

Прополис обладает бактерицидным, бактериостатическим, антивирусным, фунгицидным, противотоксическим, местноанестезирующим свойствами. Его чудесные, поразительные по своей лечебной мощи свойства вылечивали и давали стойкие облегчения больным даже там, где самые верные медицинские средства не помогали. Еще в старину врачи-знахари лечили прополисом всякого рода раны и язвы. И сейчас им лечат долго не заживающие раны, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гинекологические заболевания воспалительного характера, геморрой, насморк, грипп, невриты, радикулиты, туберкулез легких.

Прополис (от латинского слова заделывать, заклеивать), или пчелиный клей, – клейкое смолистое вещество с приятным запахом. Пчелы его применяют для смазывания щелей в улье, что способствует лучшему сохранению тепла в гнезде, замуровывают вредителей, попавших в улей.

Настойка готовится так: надо размельчить 10 г хорошего прополиса и смешать его со 100 г спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 7 дней. Хранить в темной посуде. Для получения водного раствора надо смешать с теплой водой: 10 г спиртовой смеси и 100 г воды.

Мазь готовят так: вазелин, ланолин, рыбий жир, сливочное масло доводят до кипения в эмалированной посуде, снимают с огня и добавляют мелко нарезанные кусочки прополиса. Смесь непрерывно помешивают в течение 30 минут при температуре 80 градусов, не выше. В горячем виде фильтруют и разливают по баночкам. Мазь хранится годами, так же как и экстракт на спирту.

Масло прополисное: 1 кг сливочного масла довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня, положить мелко нарезанный прополис – 100 г, можно 150 г, в зависимости от концентрации, перемешать в течение 20–30 минут при температуре 80 градусов. Прополис на сливочном масле принимают при лечении язв желудка и двенадцатиперстной кишки за 1–1,5 часа до еды по чайной ложке. Лечение 3–4 недели.

Натуральный прополис используют:

1) для ликвидации мозолей: лепешку из прополиса (чистого) величиной с горошину наложить на мозоль. Забинтовать. Держать трое суток. Через трое суток мозоль срезать.
2) При гриппе, ангине: кусочек величиной с 1–2 горошины держать во рту, перебрасывая языком с одной стороны на другую. На ночь заложить за щеку. Держать сутки.
3) При зубной боли держать у корня больного зуба кусочек величиной с 1–2 горошины.
4) Для лечения ангины надо медленно жевать кусочек прополиса величиной с ноготь после еды. За день необходимо съесть около 5 г прополиса. При хорошем прополисе ангина проходит за два дня без осложнений.

Быстро помогает только прополис высокого качества, он должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка.

Еще несколько рецептов:

Лечение гайморита: вскипятить воду, влить 0,5 чайной ложки 30% настойки прополиса. Укутать и подышать над этой посудиной.

Лечение острого и хронического колита: применяют 20% раствор прополиса. Принимать по 40 капель спиртового раствора на стакан теплой воды или сырого молока за один час до еды три раза в день. Курс 20–30 дней.

Для лечения хронических заболеваний, воспаления среднего уха применяют 30% спиртовой настой прополиса. Тщательно очистить слуховой проход, ввести туда смоченные в растворе марлевые трубочки, плотно прижимая их к барабанной перепонке. На следующий день процедуру повторить. Срок лечения 10–15 дней. Для лечения тугоухости применяют 30–40% настойку прополиса в смеси с жидким растительным маслом в концентрации 1:4. Перед употреблением жидкость перемешать. Лечение состоит в том, что надо ввести в слуховой проход марлевые трубочки, пропитанные в растворе. Лечить через день по 36–38 часов, не вытаскивая тампоны. Проделать 10–12 процедур.

Вот все, что я хотела написать вам сегодня.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 620910, г. Екатеринбург, пос. Кольцово, а/я 32.

ХОЧУ ХОТЬ ЧЕМ-ТО ПОМОЧЬ

Милые мои работники редакции «Лечебные письма», пожалуйста, напечатайте мои рецепты, ведь сколько людей страдает от всяких болезней! Я без слез не могу читать. Решила, что хоть чем-то помогу, если напишу письмо. Сама вся больная, инвалид II группы, мне 66 лет.

Хочу поделиться несколькими своими рецептами.

При опущении матки. Прежде чем приступить к процедуре, помассируйте живот снизу вверх, как бы поднимая его органы. Разрежьте картошку размером больше куриного яйца пополам, в одну из половинок воткните 5-6 спичек головками вверх, положите эту картошку на пупок и подожгите спички, накрыв поллитровой банкой. Смажьте края поллитровой банки жирным кремом. Лежите пять минут. Затем снимайте банку, чуть придавив возле нее жи-

вот, чтобы попал воздух, – точно так снимают обычные медицинские банки. После этого 20 минут полежите, подняв ноги выше головы. Затем наденьте бандаж или подвяжите чем-либо живот. Процедуру делайте три дня подряд натощак, если у вас нет пупочной грыжи. Старайтесь не поднимать тяжести.

Очищающий кисель. Для его приготовления нужно взять по горсточке овсяных хлопьев геркулес и по горсточке чернослива и сырой тертой на крупной терке свеклы. Все это залить полутора литрами кипятка и варить 15 минут на маленьком огне. Отвар, похожий на кисель, процедить и выпить, сколько сможете, за два часа до сна. Желательно при этом на области печени подержать грелку. Гущу от киселя не выбрасывать, а съедать на завтрак. Очень полезно один раз в неделю устраивать разгрузочный день – питаться только таким киселем в любом количестве. Этот кисель настолько полезен для организма, что поможет почти при всех отклонениях в работе пищеварительного тракта, нормализует стул, улучшает состояние при холецистите и не имеет никаких противопоказаний. Я время от времени готовлю этот чудесный кисель.

Лекарство от всех бед. Это средство – палочка-выручалочка на все случаи жизни. Все, что нужно для его приготовления, вы легко купите в аптеке: возьмите 2,5 г ментола, 1,5 г анестезина, 1,5 г новокаина, 100 г спирта. Смешайте все в одной бутылочке из темного стекла и пользуйтесь на здоровье. При радикулите смажьте позвоночник и зону седалищного нерва, и боль пройдет, когда «ломает» руку или ногу, или при отложении солей, хорошо протирать их ватным тампоном с этой смесью хотя бы один раз в неделю.

Как помочь при мастопатии. Возьмите несоленое сливочное масло, кислое тесто и желток куриных яиц. Все нужно взять в равных частях, очень хорошо вымешать. В этой смеси смазывать тампоны и прикладывать к груди, прикрепив их пластырем. Делать так примерно месяц, также на ночь прикладывать непряденую овечью шерсть, смоченную в крепком растворе соли, тоже месяц. Все вместе оказывает очень хорошее действие, болезнь проходит бесследно. А грудь станет здоровой.

Желаю всем здоровья и благополучия.

Почтовый ящик подростки ломают, письма жгут, поэтому лучше писать до востребования. Если кто напишет, то на конверте марки дополнительно надо наклеить, у нас в Сибири конверт дороже стоит.

Адрес: Черновой Марии Захаровне, 666671, Иркутская обл., г. Усть-Илимск-1, п/о № 1, д/в

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Здравствуйте! Мне тоже захотелось поделиться с читателями «Лечебных писем» полюбившимися мне методами оздоровления.

Мы знаем, что любое телесное неблагополучие – ушиб, укус, холод, жар – и рука наша невольно тянется к тому месту, чтобы потереть, погладить, размять его. Организм сам «знает», что именно ЭТО ему необходимо в данный момент. Это свойство нашего организма и явилось отправной точкой зарождения массажа. На Востоке массаж и самомассаж считались тончайшим искусством врачевания. Овладев этим искусством, мудрые врачеватели способны избавить от тяжелейших недугов. Все, наверное, слышали о существовании меридианов в организме человека (по одной теории их 14). Меридианы должны находиться в равновесии, в балансе. Их разбалансированность приводит к возникновению патологических процессов в организме. В каждом меридиане есть возбуждающая, или тонизирующая, точка, которая стимулирует сниженную деятельность организма, и успокаивающая (седативная) точка, способствующая торможению функций возбужденных органов. Есть такая точка – «глашатай» или «тревога», которая располагается близко от пораженного органа. Боль, возникающая в ней, является тревожным сигналом о поражении соответствующего органа. Я бы хотела остановиться на так называемых точках «скорой помощи».

1. Большим и указательным пальцами рук производить одновременно ущемление ногтевых фаланг мизинцев (по бокам ногтей) в ритме биения сердца. В этом случае стимулируется меридиан сердца, нормализуется частота сердечных сокращений. Так, в случае инфаркта, чтобы спасти жизнь человека, надо стимулировать эти точки до приезда машины «скорой помощи».
2. Ногтем мизинца массировать точку над верхней губой под носовой перегородкой. При бессознательном, коматозном и шоковом состояниях эту точку массировать до открывания глаз. Точку называют «возвращающей жизнь». Также массаж этой точки помогает при сахарном диабете, при эпилепсии, психических расстройствах, отеках лица.
3. Подушечками всех пальцев поглаживающими движениями массировать заднюю часть шеи (сверху вниз). Снимаются головные боли, улучшается сон.
4. Сильно разминать область крестца (до покраснения). При этом снимаются поясничные боли, отеки ног, их онемение, снимается чувство холода в ногах.
5. Массируя подушечки пальцев, мы улучшаем работу головного мозга.
6. Сильные щипки ахиллова сухожилия полезны при бронхиальной астме, кашле, икоте, запоре.
7. Массируя боковые поверхности носа сверху вниз, мы нормализуем деятельность нервной системы.
8. Указательным и большим пальцами ущемить узкую часть переносицы. Улучшается при этом деятельность головного мозга.

Об этих волшебных точках, об оказании первой медицинской помощи я узнала однажды, побывав на курсах по применению точечного самомассажа. Теперь уже девятый год на практике использую эти точки. Попробуйте и вы, тем более это нетрудно и не требует никаких материальных затрат. Будьте здоровы!

P.S. Пусть адрес останется в редакции.

Молева М. А., г. Екатеринбург

ЛЕТО ДАРИТ МНЕ ЗДОРОВЬЕ НА ВЕСЬ ГОД

Врачи уже давно списали меня по состоянию здоровья на «заслуженный отдых». Если сказать проще, отказались меня лечить, намекая на солидный возраст. Конечно, если вам далеко за 60 лет, у вас постоянно высокое давление, болят все суставы, а сердце работает каждый день в разном ритме, что могут с этим поделать врачи? И я их понимаю – таких, как я, гораздо больше, чем могут обслужить поликлиники. И поскольку спасение утопающих – дело их личное, я решил сам себя спасать, поскольку незавершенных дел у меня в этой жизни еще очень много, рано думать о вечном покое. Я не стал изобретать велосипед, а обратился к самым доступным методам поддержки здоровья, о которых пишут многие читатели «Лечебных писем». Начал с движения: пока ты двигаешься, значит живешь. Превозмогая боль в суставах ног, стал ходить постоянно. Если сначала я больше напоминал оптимистическую черепаху, то сейчас похож больше на рыжего прусака – за год стал бегать очень быстро. В походах по окрестностям научился собирать для себя лекарственные травы: крапиву, полынь, чабрец, зверобой, ромашку, шиповник, боярышник, землянику. У меня небольшая избушка на дачном участке, я в ней провожу все время с апреля до октября. И поскольку в основном я там бываю один, я перешел на питание только овощами. Как только что-нибудь появляется на грядках, я перестаю варить себе супы и каши и питаюсь только тем, что вырастает. Первый год так и тянуло на что-нибудь серьезное, но я решил с этим соблазном справиться во имя здоровья. И незаметно втянулся. Что мне это дало? Вместе с лишним весом ушла одышка, наладилось пищеварение, естественным образом весь организм стал очищаться от шлаков. Я так привык к состоянию легкости, что уже лет пять не представляю себе другого образа жизни – летом ем только овощи, в основном в сыром виде. Варю только картошку и редко – овощной суп без капли масла. Масло я принимаю отдельно – каждое утро натощак выпиваю десертную ложку оливкового или подсолнечного масла. Я сам удивляюсь, насколько легко и просто можно, буквально без особых усилий, настолько улучшить свое самочувствие, причем с удовольствием. Овощная диета переносится превосходно. Я теперь понимаю, насколько важен правильный баланс в организме, все эти натуральные витамины и минеральные вещества. Такого заряда мне хватает на весь год. Здоровый чистый воздух, постоянное движение, полноценный сон – все это очень важно. На природе, я заметил, учишься владеть своим душевным состоянием, то есть нервная система тоже как бы очищается. Тем самым мы избавляемся и от еще целого ряда причин болезней. Заметьте, я ни слова не говорю о специальных лекарствах. То есть только простых мер вполне достаточно, чтобы стать здоровее. А если взять на вооружение травяные чаи – для сердца, печени, суставов? Теперь я думаю, что не обязательно выезжать на дачу, не у всех есть такая возможность. И в городских условиях можно о себе позаботиться. Не хочу показаться чересчур занудным, но хочу закончить свое письмо призывом, напоминающим известное выражение Козьмы Пруткова: «Хочешь быть здоровым – будь им!». С наилучшими пожеланиями, ваш постоянный читатель, подполковник в отставке, но не отставник по призванию,



Сергей Иванович Ильинский,
г. Вологда

АРБУЗЫ ВЕРНУТ МОЛОДОСТЬ

Сейчас уже скоро, через неделю-другую, начнется сезон арбузов. Мне кажется, по всей стране появляются круглосуточные палатки с горами арбузов. Я не собираюсь рассказывать о пользе арбузов, об очищении почек арбузами – об этом и так все знают. Хочу поделиться рецептом, которым со мной поделились давным-давно жители Ферганской долины, где я работала врачом в советские времена. Уж там арбузы были отменными. С тех пор я в конце каждого лета, когда покупаю арбузы, тщательно сохраняю все корки, сушу их, заготавливаю в самых разных видах и пью чай с этим природным эликсиром вечной молодости. Я проверила на себе целебные свойства арбузных корок. Уж не знаю доподлинно, что в них такого содержится, но если длительное время пить чай из свежих или сушеных арбузных корок, омолаживается весь организм. Причем симптомы болезней не имеют значения. У всех моих знакомых совершенно разные организмы. Но все говорят, что после арбузного чая резко улучшается общее состояние здоровья в лучшую сторону. Независимо от возраста. Как готовить этот волшебный чай?

Арбузные корки мелко нарезать и одну–две чайные ложки залить стаканом кипятка. Дать настояться, пока температура не станет приятной, и пить. Но не более трех стаканов в день, на протяжении всего арбузного сезона.

Арбузные корки можно засушить, чтобы в конце зимы примерно месяц попить этот чай, тогда можно легко избежать весенней усталости. А женщинам я советую как можно чаще делать маски на лицо из арбузной мякоти или пропитанной арбузным соком марлевой салфетки. Лицо так омолаживается за лето, что любой косметический салон позавидует эффекту. Многие мои знакомые рассказывали, что арбузный чай, или настой, прекрасно помогает и при артритах, обладает мягким мочегонным,

желчегонным свойствами, выводит плохой холестерин из крови, облегчает состояние при хронических гастритах (в этом я убедилась на собственном опыте), оздоравливает почки. Причем средство просто бесплатное – достаточно насушить корок от двух арбузов, и вы обеспечите себя ценным снадобьем на долгое время. Побочных действий у арбузного чая не замечено, я уже не один год пью его. Вот уже этим летом можно попробовать всем желающим вернуть себе молодость.

Валентина Валерьевна Щепкина, г. Москва

КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ С АРТРИТОМ

Болезни суставов – спутник старости. Почти у всех очень часто болят суставы, даже у молодых людей. И сколько бы средств ни придумывали наши медики, эта болезнь почти всегда остается с нами. На время отступает, но окончательно от нее избавиться, видимо, невозможно. Но зато можно найти мирный способ сосуществования. А для этого нельзя терять летнее время. Я научилась летом себя так чистить, что остальное время года проходит намного легче. Каждое лето я собираю в большом количестве все, что растет в наших местах, и провожу себе курсы лечебных очистительных ванн. Ванны с настоями трав лучше делать ежедневно, пока хватает сырья для этого. Приведу несколько самых доступных и очень действенных рецептов, проверенных мною неоднократно.

Составьте сбор из трех частей листьев черной бузины, одной части травы крапивы двудомной, четырех частей пижмы обыкновенной, трех частей листьев черной смородины, четырех частей травы хвоща полевого и пяти частей травы череды. Для удобства можно измерять объем сырья чашками.

Для одной ванны возьмите литровую банку травяного сбора, залейте тремя литрами кипятка, укутайте и оставьте настаиваться. Процедите, настой вылейте в ванну с приятно теплой водой и полежите в ароматном настое 20 минут. На другой день примите ванну с другим сбором.

Возьмите четыре части травы донника лекарственного, четыре части корней лопуха большого, столько же корней пырея ползучего, две части сосновых почек, пять частей шишек хмеля и одну часть листьев эвкалипта (его придется купить в аптеке). Заварите, как в первом случае, и примите ванну.

Мой курс лечения – 25 ванн. Я заметила, что если регулярно устраивать себе такой санаторий, суставы болят намного меньше. Конечно, надо запастись и разными притирками и настойками. Из того же лопуха можно приготовить настойку на водке, чтобы среди зимы растирать в случае необходимости больные места. Но я уверена, что после ванн растирки требуются все реже и реже. Знаю, многие не доверяют кажущейся простоте ванных процедур, считают их малоэффективными. Но это не так, если заниматься ваннами серьезно, с ответственностью. После первого же курса можно убедиться в их пользе, главное – поверить и не лениться. Советую попробовать, а потом написать свой отзыв в «Лечебные письма».

Адрес: Завьяловой Антонине Ивановне, 300000, г. Тула, д/в

СОВЕТ СТАРОГО КИТАЙЦА

Я служил долгое время на Дальнем Востоке, где подружился с одним китайцем, который работал у нас лесником. Многому он научил меня за годы нашего знакомства, например, отыскивать в тайге женьшень, готовить из него настойку. А когда у меня начались проблемы с желудком (я заболел язвенной болезнью), этот китаец посоветовал мне пить воду. Но не просто воду, а насыщенную энергией солнечного света. Китайцы такую воду называют пранической. Прана – это энергия солнца, солнечного света и воздуха. Уже очень много лет я каждое утро пью стакан такой воды. Приготовить ее очень просто.

Надо вскипятить обычную воду или приготовить талую и для начала перелить ее из сосуда в сосуд 35 или 42 раза (воду переливают кратно числу 7 раз). Так, согласно учению йогов, вода заряжается праной. Переливать воду надо на открытом воздухе или, в крайнем случае, возле окна. После этого выпить стакан утром после пробуждения, не менее чем за 30 минут до завтрака.

Тогда вода насыщается энергией и кислородом. Говорят, что такое обогащение воды подавляет болезнетворные микробы в желудке и кишечнике, обновляет слизистую оболочку и насыщает наш организм энергией. Уж не знаю, что оказывает целебное действие, но эта полезная привычка навсегда стала неизменным атрибутом моей жизни. Про язву я давно забыл, у меня не бывает проблем с пищеварением никогда, я никогда не испытываю чувство дискомфорта в пищеварительном тракте, мой кишечник работает без перебоев. Возможно, скептики могут объяснить этот эффект обычными свойствами воды растворять остатки обменных процессов и выводить их естественным путем из организма, но я склонен доверять многовековому опыту древней китайской медицины. Я даже слышал, что есть люди, которые не только пьют праническую воду, но и вообще перешли на праническое питание, они могут спокойно обходиться без привычной пищи в течение многих лет. Что же, мы ведь со школьной скамьи знаем о явлении фотосинтеза, когда энергия солнечного света преобразуется в другую энергию. Кто знает, может, наши потомки научатся питаться солнечным светом. Но попробовать пить полезную целебную воду может каждый, чтобы убедиться в ее оздоровительном действии.

Адрес: Егоршину Андрею Викторовичу, 660049, г.Красноярск, пр. Мира, д.20, кв. 2



На вопросы наших читателей отвечает главный медицинский консультант «Лечебных писем», врач-терапевт, психолог, травник Ольга Ивановна Потехина

Дисбактериоз. Ни дня без слез

Два года я не могла забеременеть. Забеременела – выкидыш, воспаление. Затравили антибиотиками, а в результате дисбактериоз кишечника. У меня постоянно вздутие, тяжесть, боли при каждом движении и проблемы со стулом. Пила лекарства, бифидок, но все равно очень мучаюсь, день без слез не проходит. Остался месяц до того, как можно снова беременеть. С этой болезнью не получится, а годы идут. Я в отчаянии.

Адрес: Ладановой Марине, 618426, Пермская обл., г. Березники, д. Суханово, ул. Заречная, д. 7. кв. 1

Вы правы, Марина: при дисбактериозе кишечника бывает очень неприятное и тяжкое состояние, но с этим можно бороться, только потребуются терпение и выдержка. Видимо, жизнь учит вас быть настойчивой, последовательной, ответственной, ведь любой матери нужны именно эти качества.

Ребенок – это продолжение матери, он берет от нее очень многое, и прежде всего впитывает с ее молоком умение не унывать и добиваться своего. Но для этого мама должна сама научиться уважать себя и не лениться делать для себя то, что нужно. Мама уважает себя – и ребенок будет таким же, мама ленится – и ребенок будет лениться, мама боится всего – и ребенок будет бояться. В борьбе с этой вашей болезнью вы можете стать лучше и терпеливее, последовательнее и настойчивее, а главное, научитесь не отчаиваться.

Прежде всего начните бороться с патогенной микрофлорой, которая поселилась у вас в кишечнике. Пока вы с ней не справитесь, поселить там бифидобактерии не удастся. Надо каждый день утром натощак, за час до завтрака, съедать зубок чеснока, тщательно его пережевывая. От этого у вас может сильно щипать во рту, жечь в пищеводе, желудке, кишечнике. Патогенная флора погибать не хочет и выдает человеку достаточно сильные ощущения. Иногда люди пугаются этого и перестают есть чеснок. Но вы помните, что это очень сильный антисептик, что все вредные бактерии и грибы от него гибнут. Чистка чесноком может длиться от трех недель до двух-трех месяцев в зависимости от того, насколько много у вас патогенной микрофлоры.

Примерно через две недели после начала лечения чесноком начните принимать еще и порошок из льняного семени. Слегка прокалите семена на сковородке, затем измельчите их на кофемолке. Принимайте такой порошок по половине чайной ложечки за полчаса до любого приема пищи. Льняное семя достаточно эффективно убирает из кишечника различные патогенные грибы. Этот порошок пить приятно, и делать это надо месяц.

Для улучшения работы желудка, печени вам следует пить настой полыни. Готовят его так: чайную ложку сухой травы заваривают в стакане кипятка, настаивают 30–40 минут и процеживают. Далее столовую ложку отвара разводят в стакане воды и пьют по 1/3 стакана непосредственно перед едой. Можно добавлять настой полыни в чай, если захочется. Но знайте, что вкус у этой травы горький.

Бифидумбактерин выпускают в порошке и в таблетках. Для вас совсем не важно, какой пить. Главное, чтобы он был у вас в аптеке. Принимать его нужно так, как написано в инструкции, но не раньше того времени, когда неприятные ощущения в кишечнике начнут проходить (когда жжение становится меньше, патогенная микрофлора уже погибает). Дело в том, что бифидобактерии просто не смогут поселиться в кишечнике, ведь место занято вредными бактериями и грибами.

А чтобы благополучно забеременеть, в народе известно одно старинное средство, и вам стоит сделать эту процедуру. Надо искупаться в утренней росе несколько раз (не менее трех). Валяться по росной траве надо обнаженной, затем, не вытираясь, одеться. При этом вас никто не должен видеть, и вы не должны разговаривать, пока домой не придете. Перед купанием важно прочесть молитвы «Отче наш», Александру Свирскому или Георгию Победоносцу, а после – акафист «Слава Богу за все».

Киста на щитовидке

В 62 года у меня киста (средней величины) в правой части щитовидной железы. Напишите, пожалуйста, как подлечиться народными средствами, как помочь себе.

Адрес: Журавлевой Валентине Васильевне, 214031, г. Смоленск, ул. Соколовского, д. 9, кв. 20

Уважаемая Валентина Васильевна, все проблемы, которые возникают со щитовидной железой, всегда связаны с эмоциями постоянного раздражения и недовольства. А раз у вас еще появилась и киста, то это говорит о давно накопленной обиде. Похоже, вам не нравится все, что вы видите вокруг себя.

Ведь как возникает такая болезнь? Сначала вы чем-то недовольны, и это заставляет щитовидную железу вырабатывать большее количество гормонов. Потом железа привыкает к этому и уже «по привычке» работает больше, чем нужно. А эти дополнительные гормоны заставляют человека испытывать постоянное раздражение и неудовольствие. Получается замкнутый круг, но из него можно выбраться, если постараться.

Можно сначала попробовать заставить щитовидную железу работать «потише». Дважды в день одну минуту водите кусочком льда по щитовидной железе, и холод «приглушит» ее. Затем можно сделать вот что. Сложить два кукиша и поднести их к щитовидной железе, потом громко и очень строго сказать: «Заткнись сейчас же! Заткнись немедленно!» Это немного смешно, но, как ни странно, в результате щитовидная железа начинает работать спокойнее.

Далее вам можно попить настойку травы заманихи, которая продается в аптеке, по 20 капель в рюмке воды 2 раза в день. Народная медицина рекомендует еще привязывать на шею свежую кору дуба на 2-3 часа. Можно также смазывать область щитовидной железы свежей или размоченной корой дуба 3–4 раза в день. Еще полезно носить на шее ожерелье из очищенных зубков чеснока, меняя его через 3-4 дня на свежее. Так надо делать не менее 3 месяцев.

Есть и хороший рецепт лечебного отвара: одну столовую ложку измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Но самое главное – почаще радоваться любой мелочи, улыбаться даже без всякой на то причины. Как показывает опыт, даже операция на щитовидной железе приносит лишь временное облегчение, если человек не потрудится изменить свои привычные реакции на жизнь. А вот когда человек улыбается, у него вырабатываются гормоны, нормализующие работу щитовидной и других желез внутренней секреции. Уж это средство у вас всегда с собой!

Десять лет страдаю экземой

Вот уже 10 лет я страдаю сухой экземой на руках и ногах (сейчас мне 58 лет). Лопается кожа, кровоточит, шелушится, чешется. Мази приносят временное облегчение. Одна надежда на народные рецепты.

Адрес: Зерщиковой Людмиле Николаевне, 335045, г. Ставрополь, ул. Пирогова, д. 30, кв. 10

Такое заболевание, как у вас, Людмила Николаевна, связано с плохой работой печени. Местное применение мазей действительно может принести только временное облегчение, поскольку вы не устраняете главную причину заболевания кожи.

Чтобы привести печень в порядок, вам следует прежде всего проанализировать, что вы едите. Понаблюдайте, после каких продуктов ваше состояние ухудшается, и постарайтесь исключить их. В таких случаях, как ваш, заметное облегчение приносит элементарное соблюдение православных постов. Ведь в это время человек должен исключить из своего питания все молочное, мясное, разные копчености, жиры, яйца.

Кроме того, именно сейчас, летом, очень полезно раз в неделю устраивать фруктово-овощные дни. В эти дни вы должны есть только фрукты и овощи в сыром виде без хлебы, масла, сметаны и тому подобных продуктов.

Очень хороший результат дает арбузная чистка. Попробуйте в течение четырех дней есть только арбузы. Хочется есть – съешьте кусок арбуза, хочется пить – то же самое. Арбуза можно есть столько, сколько хочется. В чем тут секрет? Когда печень не справляется с очищением крови, дополнительную функцию выведения шлаков берет на себя кожа, вот и получаются всякие экземы и дерматиты. А если активизировать работу почек арбузом, то шлаки выйдут через почки, тогда кожа и печень станут работать в спокойном режиме. Такое очищение – очень приятное и совсем не трудное. Главное – запастись арбузами сразу на четыре дня и не волноваться, что их не хватит.

Как избавиться от папиллом?

Пожалуйста, дайте разъяснение по лечению папиллом, особенно тех, которые перерождаются в злокачественные. Кроме облучения, есть ли еще какое лечение? Как можно избавиться от них, как лечить рак кожи и что это такое?

М. Федорова, г. Псков

Так называемые остроконечные папилломы – это вирусное заболевание. Они действительно иногда могут перерождаться в злокачественные формы, но такое случается редко. Чаще всего это бывает, когда они соединяются с другими вирусами – герпеса или гепатита С. Соединяясь в организме, они могут привести к злокачественному перерождению.

Если у вас есть папилломы, то очень хороший эффект дает питье чая из листьев и цветов кипрея (иван-чая). Пить его следует постоянно вместо черного чая.

Помните, что при угрозе перерождения папиллом сахар категорически запрещен! Его можно заменить медом. Особенно это важно при лечении березовым грибом чагой. Прием чаги дает хороший эффект. Свежий гриб надо обмыть, замочить в холодной воде на 4 часа, просушить и натереть на терке. Далее можно принимать чагу по-разному.

Первый способ. Натертую чагу высушить и бросать щепотку порошка в заварной чайник вместе с листьями кипрея. Пить как чай постоянно не менее 3 лет.

Второй способ. Взять 2 столовые ложки чаги, залить стаканом холодной кипяченой воды и настоять двое суток. Процедить и отжать остаток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Настой хранить в холодильнике не более 4 суток.

Третий способ. Щепотку чаги класть в рот и запивать ее водой 3 раза в день между приемами пищи.

Иногда папилломы смазывают соком чистотела 2 раза в день и в это же самое время пьют настой чистотела из расчета 1 чайная ложка травы на стакан кипятка. Лекарство настоять 20-30 минут и пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Можно прикладывать к больному месту кашицу из свежей травы подмаренника настоящего (народные названия этой травы – грудник, желтая кашка, медовая трава). Иногда делают настой: 2 столовые ложки подмаренника, собранного во время цветения и высушенного, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2–3 часа в плотно закрытой посуде, затем процеживают и пьют до еды в теплом виде по четверти стакана 3–4 раза в день.

Хороший эффект при лечении папиллом дает прием экстракта трепанга (это морской моллюск). Папилломы при этом начинают постепенно отваливаться сами, но принимать экстракт надо не менее 3 месяцев. Причем сначала при приеме этого лекарства папилломы слегка набухают, краснеют, начинают чесаться, а уж только затем отваливаются.

Советы для женщин переходного возраста

Я являюсь подписчицей «Лечебных писем». Читаю и другие подобные газеты и убеждаюсь, насколько беспомощна наша медицина. Да, в какой-то момент врачи могут помочь, но вылечить ни одной болезни они не могут.

Ошибка в том, что врачи перешли на химические таблетки, отбросили народную медицину, рецепты которой копились веками и передавались из поколения в поколение. Я преклоняюсь перед теми врачами, которые занимаются и изучают народную медицину, но, к сожалению, таких мало. Мне 70 лет, и я не была у врача 26 лет. Я веду группу здоровья, бесплатно помогая пожилым людям, где мы делаем до 150 упражнений. Самой старшей женщине в группе 84 года. За 3 года она очень многого добилась.

А теперь я хочу поделиться рецептами, проверенными на себе лично и на других людях, которые просты в применении, очень действенны и без лекарств, доступны для любого возраста.

Когда у женщин наступает климакс, то многие из них очень тяжело переносят его. У некоторых очень обильные выделения, а постоянные мучительные приливы у всех. Это часто приводит женщину к дискомфорту на работе и дома. Когда у женщины наступает климакс, то обостряются все явные и скрытые заболевания. В этот момент надо обязательно все заболевания лечить всеми доступными методами, иначе они переходят в хронические. Климакс у многих длится очень долго, иногда до 70 и даже до 75 лет, а это очень тяжело и мучительно. Поэтому, когда у меня наступил климакс в 43 года, я решила проанализировать этот метод, и получилось. Я нажала всего лишь 3 точки, и у меня все прекратилось на 6 месяцев. Через 6 месяцев все вернулось, и я снова нажала на эти точки, и все прекратилось навсегда! Мне уже 70 лет, и я чувствую себя нормально, эти точки я попробую вам описать, чтобы было всем понятно:

1-я точка находится на обеих руках, с внешней стороны, там, где от плеча идет мышца (кажется, бицепс называется), внизу, под этой мышцей, где она заканчивается, и находится эта точка. Это примерно от плеча 1 – 1,5 ширины ладони. Точка очень болезненная. Ее можно и так нащупать, сразу там, где заканчивается эта мышца. Нажать надо пальчиком 3 раза – раз, два и три, сначала на одной, потом на другой руке. Сделать всего один раз и больше не повторять.

2-я точка находится на обеих ногах, тоже с внешней стороны, там, где у военных генералов проходит лампасная линия. Надо встать, руки вытянуть по швам вдоль ног, и на конце среднего пальца будет эта точка. Можно на обеих ногах одновременно двумя средними пальцами рук нажать на эти точки, тоже 3 раза. Точки болезненные и очень чувствительные. Сделать эту процедуру один раз.

3-я точка находится на вершине лобковой кости. На самую вершину лобковой кости поставить 3 пальца вместе сверху и нажать тоже 3 раза – раз, два и три. Сделать это всего один раз.

Вот и вся процедура. Все очень просто и мудро. Это нам дано природой, и избавите себя от мучительного климакса. Попробуйте, желаю успеха!

И еще я расскажу, как нормализовать сахар в крови без лекарств.

Для этого необходимо интенсивно помассировать наружный край ушной раковины снизу вверх и сверху вниз. Затем потереть ладони и помассировать уши ладонями назад и вперед, загибая ушную раковину, т.е. помассировать переднюю и заднюю часть ушной раковины. Хорошо это делать ежедневно 2 раза в день.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112, г. Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 20, кв. 78

За год похудела на 15 кг

Когда-то сбросить лишние килограммы было моей заветной мечтой. Я уже чувствовала, что эти килограммы не только фигуру мою портят, но и на здоровье плохо действуют.

Стало давление подниматься, начались головные боли. Но силы воли справиться с собой мне не хватало. Мучаясь угрызениями совести после очередной съеденной шоколадки, я в который раз принимала решение: «С понедельника начинаю новую жизнь – диета, бег по утрам, гимнастика вечером, и никаких сладостей, пока не похудею». Меня хватало не больше чем на несколько дней.

Однажды я решила проанализировать ситуацию и понять, что же на самом деле мешает мне претворить в жизнь мое твердое решение начать вести здоровый образ жизни. Получалось, что в большинстве случаев решение «начать с понедельника новую жизнь» было принято в порыве гнева на саму себя. То есть под воздействием отрицательных эмоций. Я решила пойти другим путем. Дождалась «белой полосы», когда я испытывала душевный подъем и была довольна собой. И только тогда приняла решение. Согласитесь, в такой момент любая женщина абсолютно не прочь избавиться от лишних килограммов. Ведь вы не критикуете себя, а лишь улучшаете. Я была уверена в успехе и не очень заботилась о сроках достижения результата: ведь у меня и так все хорошо, жизнь удалась, и я могу посвятить крохотную ее часть работе над собой.

На какое-то время я советую забыть о зеркале. Не стоит искать в нем поводы для лишней самокритики. Весы тоже лучше спрятать подальше, взвеситесь, когда почувствуете результат. И ни в коем случае не доставайте раньше времени свое любимое, ставшее вам тесным платье. Бессмысленно ставить себе жесткие сроки, ведь организм должен привыкнуть к новому режиму питания.

В первое время я старалась не говорить знакомым, что нахожусь на диете. Более того, я стремилась даже и не думать об этом, а уж тем более расценивать мой новый режим как наказание.

Диет в своей жизни я перепробовала немало, и поскольку ни одна из них не принесла мне желаемого результата, то на этот раз я просто решила воспользоваться основными принципами правильного питания.

Во-первых, не нужно делать большие, более 4 часов, перерывы между приемами пищи. Советую также ни-

когда не готовить и не ходить за покупками на голодный желудок. Кроме того, я старалась покупать только обезжиренные молочные продукты и соусы. Забыла на время о майонезе и заправляла салаты только растительным, лучше оливковым, маслом или лимонным соком.

Каждое утро я натощак выпивала чашку свежезаваренного зеленого чая с лимоном, потому что во время диеты важно пить много жидкости. Любые белки – мясо, рыбу, грибы, морепродукты – употребляла только с овощами и зеленью. Лучшее средство для утоления голода в течение дня – свежие и сушеные фрукты, овощи, несоленые орехи или пресное печенье. Но не стоит забывать и о горячем овощном супчике.

Обед и ужин я всегда начинала с салата. Тогда горячего мясного блюда я уже не могла съесть слишком много. И еще один секрет. Обязательно хотя бы через день нужно есть салат из свежей белокочанной капусты. Она не хуже ананаса сжигает жир. То же относится и к грейпфрутам и апельсинам. А вот все нежелательные для употребления продукты я ассоциировала со старением, болезнями, ядами.

Окончательно полюбить мою диету помог... день рождения любимой подруги: впервые за довольно продолжительное время я наелась запретных деликатесов. Чувство тяжести в отвыкшем от пиршеств желудке преследовало меня около двух дней и помогло понять, что не так уж и хороши эти деликатесы.

Многим может показаться, что в моих рекомендациях нет ничего особенного – и похуже диеты бывают. Бывают, но не помогают. А я на таком питании меньше чем за год похудела на 15 килограммов. Теперь держу нормальный вес без особых усилий, получаю удовольствие и от спорта, и от низкокалорийной здоровой пищи. Но самую большую радость доставляет мне то, что я нравлюсь сама себе.

Гурьева Ирина, г. Тверь

Игра в прятки с мигренью

Те из читателей, кто хотя бы однажды испытал приступ мигрени, поймут мою радость, которой я хочу поделиться. Я научилась обманывать эту коварную болезнь.

На самом деле, приступ мигрени не бывает единичным. Если уж эта болезнь привязалась, то приступы иногда повторяются с монотонной периодичностью: у кого один раз в месяц, у кого – раз в полгода, а у некоторых и гораздо чаще. Иногда промежутки времени между приступами меняются – они становятся как длиннее, так и короче. Эта болезнь как заноза – прямой угрозы для жизни нет, но и жить невозможно. Сильная пульсирующая боль охватывала правую половину моей головы и сжимала болью на несколько часов. При этом я теряла зрение, оставалось только боковое зрение, перед глазами мелькали черные мушки, одолевали приступы тошноты и рвоты. Раздражало буквально все: свет, шум, голоса. Мне хотелось уткнуться в подушку и уснуть. Но если бы удалось уснуть: после сна приступ обычно прекращался, разливалась тупая боль по всей голове, которая воспринималась уже как избавление. Эта боль проходила обычно быстро. Сплошные муки. Я стала подбираться к мигрени со всех сторон. Сначала изучила ее с медицинской точки зрения: причины, способы лечения. Потом стала наблюдать за собой и записывать все ощущения, которые стали типичными перед началом приступа. Третий этап в борьбе с болезнью – я стала собирать в отдельную тетрадь буквально все рецепты, которые помогали разным людям. И вот что я выявила: за несколько дней до приступа у меня ухудшался сон, настроение без причин падало, работоспособность снижалась, появлялась апатия, перед глазами возникали зигзагообразные полосы, вспышки. Со временем я научилась ловить эти признаки и убегать от очередного приступа. Сразу же готовила себе настой из сбора трав.

Рецепт на заметку: цветки боярышника, листья мяты перечной, корни валерианы и пустырника, взятые поровну. Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды, выдержать 15–20 минут на водяной бане, процедить и принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день между приемами пищи. Очень хорошо помогает мазь из цветков сирени: 2 столовые ложки измельченных цветков надо тщательно растереть с таким же количеством сливочного масла. Готовую мазь втирать мягкими движениями в лоб и виски.

Поначалу я не всегда могла уловить тот самый последний момент, когда домашние средства могли предотвратить приступ мигрени. Но постепенно я стала хозяйкой положения. Иногда мне помогал простой совет: прислониться лбом к оконному стеклу. Это действительно снимает напряжение в черепной коробке, потому что снимается нарастающая биоэлектрическая активность мозга. Временной интервал между приступами увеличивался. Конечно, все это мне удалось не сразу. Поначалу приходилось хвататься за самые разные таблетки. Однажды в какой-то статье я прочитала рекомендации по питанию. Мне очень трудно было отказаться от какао, шоколада, сыра, апельсинов, красного вина, жирной пищи. Но я пошла на это. Достаточно было представить мучения во время очередного приступа, как готовность отказаться от чего угодно сразу резко появлялась. Я сделала еще одно наблюдение: иногда приступ могли спровоцировать блики на экране компьютера или резкие запахи, например, ацетона, краски, бензина, иногда даже духов. Я стала избегать и этого. Постепенно, шаг за шагом, я научилась жить с мигренью, вернее, уже без нее. Я научилась от нее прятаться. Вот уже несколько лет, если и случается одинокий приступ болезни, он уже не так сильно бьет меня.

Алла Марусина, г. Челябинск

ЦИТАТА

Человек болен не тогда, когда у него возникает болезнь, а болезнь возникает, когда он болен.

Восточная мудрость

БЕРЕГИТЕ ОДУВАНЧИКИ!

Часто я вижу, как люди безжалостно срывают желтые пушистые одуванчики, и у меня сердце кровью обливается. Так и хочется сказать в такой момент, чтобы остановились. Люди просто не подозревают, что уничтожают не только красоту вокруг себя, но и бесценное лекарственное сырье. О пользе одуванчиков пишут в последнее время очень часто, но, видимо, еще недостаточно, чтобы их перестали истреблять. Весь мой пафос по поводу одуванчиков можно понять, если я скажу, что только благодаря им я спасла свою слабую печень. Причем я тоже не подозревала, что поможет мне простой одуванчик. В детстве у меня был гепатит, а потом все время печень то воспалялась, то увеличивалась, то просто болела. А когда мне было лет тридцать, я встретила в старой книжке, которую нашла случайно среди заброшенных книг у своих родственников, простой рецепт, который по описанию очень подходил мне. Я тогда никому не стала рассказывать, что взялась за самостоятельное лечение (мама доверяла только официальной медицине, к этому же призывал и мой муж), начала каждый день лечиться незаметно.

Надо приготовить порошок из высушенных корней одуванчика и принимать его по одной чайной ложке 4 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Корень одуванчика помогает избавиться от токсичных веществ, которые больная печень уже не в состоянии вывести из организма сама. То есть одуванчик в некотором смысле становится главным помощником печени. И чем чище становится наш организм, тем скорее крепнет печень. Но лечение это длительное. Главное руководство к применению – собственное самочувствие. Кому-то может год понадобиться, а кому-то – меньше. Тут уж надо набраться терпения. А когда я стала здоровой, мне никто не мог поверить, что вылечилась я обычным одуванчиком. Для людей – обычным, а для меня – чудодейственным одуванчиком.

Нина Любарская, г. Кемерово

ЛУК – ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Мы склонны винить в своих неудачах и болезнях кого угодно, только не самих себя. Так уж устроен человек. Все сказанное отношу, прежде всего, на собственный счет. Я тоже еще несколько лет назад готов был смириться с разными отклонениями в здоровье, списывая все на возраст, экологию, маленькую пенсию, постоянные заботы, нервы и так далее. Так думают многие мои пожилые знакомые. Но от этих мыслей здоровье вовсе не улучшается.

Но я все-таки решил бросить вызов самому себе, перестать ныть, бездействовать. Не ради красного словца добавлю, что определенную роль, не самую последнюю, сыграло и мое пристрастие к чтению книг по народной медицине, в том числе и газеты «Лечебные письма». В вашей газете люди часто рассказывают о своих примерах здоровой жизни, мне такие письма особенно нравятся. Именно они побуждают к действию: могут же люди справиться с чем-то, а чем я хуже, почему и мне не попробовать? И я начал с малого, но самого главного врага возраста – с атеросклероза. Я тогда подумал – проверю, действительно ли можно справиться с проявлениями склероза при помощи народной медицины? Решил, что если почувствую себя здоровее, пойду дальше. Начал поначалу с самых заманчивых рецептов, таких, например, как настойка кагора с соком алоэ и медом. Потом использовал тибетскую чесночную настойку. Стало еще лучше. Об этом рецепте уже не раз писали. Но мой «фирменный», вернее, любимый рецепт совсем уж простой, и о нем я вычитал в одной из книг, а в газетах его не встречал.

Кашицу 2–3 луковиц репчатого лука залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 7–8 часов, процедить. Принимать по полстакана три раза в день за 20 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда.

Что это дает? Вы не поверите, но: улучшается пищеварение, выводятся шлаки из организма, очищаются сосуды и склероз уже не так страшен. Мало того, такая луковая терапия так укрепляет иммунитет, что ни простуды, ни грипп вам уже просто не грозят, инфекция не выдерживает луковой атаки. А если прием внутрь настоя сочетать с контрастным душем по утрам, эффект усиливается. Вот и все лекарство.

Если кого-то смущает запах от постоянного приема лука, так от него легко избавиться, если пожевать одно ядро грецкого ореха, который сам по себе обладает антисклеротическими свойствами. Не хочется повторяться, но все гениальное – просто! И в этом мое открытие.

Адрес: Ивану Андреевичу Соколову, 188800, Ленинградская обл., г. Выборг, ул. Кривоносова, 9-2

НАСТОЙКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА ИЗБАВИЛА ОТ ДАВЛЕНИЯ

У меня повышенная кислотность желудка, это, конечно, не болезнь, но жить часто мешает. Принесла мне как-то подруга рецепт, который мне понравился по своей простоте и полезности. Я решила для себя: попробую, хуже не будет, потому что все составляющие сами по себе безвредны, а вдруг я действительно избавлюсь от проблемы. Меня несколько смущало наличие водки в рецепте, я опасалась за свое давление, оно у меня повышенное. Но решилась и начала принимать настойку, как было рекомендовано в рецепте.

Стакан измельченных ягод шиповника, очищенных от семян, засыпать 1,5 стакана сахарного песка, перемешать, залить 3 стаканами водки и поставить настаиваться на солнце на 5 дней, часто перемешивая на-

стойку. Через 5 дней добавить еще 2 стакана водки и снова поставить на солнце, не забывая перемешивать содержимое. Через неделю лекарство готово. Принимать его по одной чайной ложке три раза в день после еды, запивая водой.

Поскольку настойки получилось довольно много, то курс лечения длился долго. А по окончании курса я обратила внимание не столько на состояние желудка, которое, кстати, стало замечательно здоровым, а на то, что у меня перестала шуметь голова от постоянно высокого давления. То есть мое давление стало намного ниже привычного высокого. Позднее я опять повторила курс лечения этой настойкой, но желудок меня тогда уже не беспокоил, и снова давление стало устойчивым, оно уже не «подскакивает» запредельно, я чувствую себя намного увереннее и стабильнее. Давление почти постоянно держится на одном уровне, вполне для меня приемлемом – 150х90. Вот уж действительно: не угадать, где найдешь себе подспорье. В итоге и желудок не беспокоит, и давление стабилизировалось. Предлагаю читателям проверить на себе этот рецепт и поделиться впечатлениями.

Людмила Ивановна Чернобровина, г. Тюмень

КАК ПРОГНАТЬ БЕССОННИЦУ

Лет десять назад, во времена перестройки, я так был погружен в работу, что на нервной почве потерял сон. Сначала было просто некогда спать, а потом, когда возможность появилась, сон пропал. И начались муки: ну сколько можно жить без полноценного сна, чтобы это естественным образом не сказалось на работоспособности и общем самочувствии? Я думаю, неделю, это самое большее. А у меня такое состояние затянулось. Пил таблетки, иногда ел на ночь, чтобы поскорее заснуть, только хуже становилось. А однажды я чистил зубы на ночь, да увлекся, о чем-то задумался, когда посмотрел на часы – не поверил: минут 20 я массировал щеткой и зубы и десны. И впервые уснул крепко и надолго. На следующий вечер я уже сознательно долго массировал десны и зубы щеткой и полоскал рот прохладной водой. Опять заснул быстро. И так и повелось: каждый вечер массаж щеткой и полоскание прохладной водой. От бессонницы осталось только воспоминание. Ни разу не было сбоя в этой методике. Хочешь спать – массируй зубы с деснами.

Адрес: Игорю Столетову, 620049, г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 5-3

ЕЖЕВИЧНЫЙ УРАГАН

Я всегда была большой противницей всяческих насильственных лечебных процедур. К ним отношу и столь популярные сейчас так называемые «чистки» организма. Однажды, поддавшись на призывы рекламы, решила попробовать. После попытки произвести клизму с добавлением лимонного сока поняла, что, во-первых, лимонный сок должен попадать в прямую кишку уже после переработки его в желудке, а иначе он, кроме раздражения, ничего не принесет. А во-вторых, уж не знаю, у кого как, а у меня в организме движение одностороннее, и на попытки нарушить этот принцип организм отзывается рвотными позывами. Вот для тех, кто придерживается подобных правил, и предназначен мой метод естественной очистки кишечника и печени. Сейчас, в августе, его самое время применять, потому, что созревает основной, так сказать, «медикамент».

Ежевику в наших краях считают почему-то сорной ягодой. Редко кто собирает ее, а потому этой чудесной и очень полезной ягоды у нас великое множество, хоть ведрами собирай. Раньше я ее просто ела, потому что уж очень нравился мне ее яркий, насыщенный кислый вкус. Да и витамина С в ней много, а кто ж откажется от витаминов, которые разбросаны на полянке прямо под ногами! Но однажды произошло такое, о чем иначе не скажешь, как: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Диагноз холецистит мне поставили десять лет назад. Я с этой болезнью смирилась, она у меня не единственная и не самая тяжелая, чтобы уделять ей особое внимание. Приблизительно раз в год случались приступы. Ну что ж, отлежусь, посижу на диете, да и пошла себе жить и трудиться дальше. Но однажды случилось так, что по не зависящим от меня обстоятельствам я в течение двух дней вынуждена была питаться одной ежевикой. И вот ведь недаром говорят, что судьба порой через жизненные трудности подталкивает нас к правильным выводам и решениям. В результате моей экономически вынужденной ежевичной диеты на третий день приступ холецистита налетел как ураган. Признаюсь, я сначала очень испугалась. Часа четыре боли были такими, что уж хотела вызывать бригаду «скорой помощи». Потом полегчало, а на следующее утро я чувствовала себя просто великолепно. Было ощущение, что из организма вышло все лишнее, весь накопившийся мусор. Лицо стало гораздо свежее, исчезли желтые пятна, глаза стали ясными, блестящими. И тогда я поняла, что это ежевика очистила меня. Теперь я себе такие «очищающие ураганы» устраиваю раз в год сама. Но не только тем, что ем ежевику. Чтобы усилить эффект, за неделю до чистки начинаю принимать по маленькой рюмочке ежевичной наливки (водка, сахар, ежевика) в день. Сейчас чистки проходят гораздо легче, во всяком случае, с ураганом я их не сравниваю. Это скорее сквознячки, необходимые для регулярного проветривания кишечника, да и всего организма.

Раиса Грекова, г. Багратионовск Калининградской области

цитата

Природа не может перечить человеку, если человек не перечит ее законам.

А. И. Герцен



Наш постоянный читатель Н. С. Татаринов совсем не похож на пенсионера. Выглядит он лет на 20 моложе своих лет – всегда подтянутый, бодрый. Это изобретатель, ветеран труда, председатель совета ташкентских клубов здорового образа жизни. Вот уже 30 лет он помогает людям быть здоровыми. Как ему все это удается? Секрет в том, что у Николая Степановича есть своя система оздоровления, о которой он и решил рассказать всем читателям любимой газеты.

СТАНЕМ МОЛОЖЕ!

ДОЛЖНЫ ДОЖИТЬ ДО 140!

Во все времена люди задавали вопрос: почему мы стареем и умираем? Ученые нашли около 300 причин старения, и среди них – отношение человека к собственному организму. Они уверены, что если человек стареет и умирает в 70-80 лет – это преждевременные старение и смерть. Возьмем простой вопрос: почему человек курит, пьет, употребляет наркотики? Просто такой человек не задумывается, что будет через 10-15 лет с его здоровьем, с его семьей и всей жизнью. Если бы такие люди увидели себя дряхлыми, немощными и больными, они бы не делали таких ошибок!

Люди могут доживать до 140 лет, и такое возможно! Надо просто очень захотеть жить долго и не болеть. Это наша обязанность перед детьми и внуками. Ведь чтобы вас любили, вы не должны обременять близких своей дряхлостью.

А для этого надо вести здоровый образ жизни. Ведь жизнь стоит того!

НАБЕГАЛ 107 000 КИЛОМЕТРОВ

В наше время наука определила, что на биологический возраст человека влияют стволовые клетки. Чем их больше в организме, тем моложе мы себя чувствуем.

Но для определения количества этих клеток в организме нужна дорогостоящая аппаратура. У меня ее, конечно, нет. Да и зачем она мне, если я по своему самочувствию определяю, сколько их в моем организме! Приведу пример, как я это делаю.

Утром я обычно пробегаю 1 км за 6-8 минут, а после очищения пищеварительной системы время сокращается до 4-5 минут! И такая проверка идет уже 30 лет. Набегал я за это время 107 000 километров. А кроме того, если сложить все дни, когда я не принимал пищу ради очищения организма, получится 6 лет.

В общем, главные показатели биологического возраста человека – это движение, то есть бег и ходьба.

КАК ОМОЛОДИТЬ ОРГАНИЗМ

Еще русский ученый Илья Мечников, занимаясь изучением проблем долголетия, пришел к выводу, что человек преждевременно стареет и умирает от самоотравления собственными токсинами – продуктами жизнедеятельности своего организма.

Поэтому мой совет тем, кто хочет омолодить себя на 15-20 биологических лет и предупредить многие болезни: будьте всегда в движении и попробуйте очистить свой пищеварительный тракт. Все, что я предлагаю, доступно каждому и не принесет вреда. На опыте проверено, чтот этот метод позволяет омолодить организм и предупредить возможные болезни с вероятностью 70-90%. Ради такого благополучия стоит потрудиться, и вы обретете крылья для полета, и во сне вы будете, как птица, парить над землей. Это просто чудо!

КОГДА НЕОБХОДИМО ОЧИЩЕНИЕ?

Очень важно знать симптомы, которые нам говорят, что пора очистить пищеварительный тракт. Их всего 10:

1. Плохое настроение.
2. Боли в суставах и в мышцах.
3. Пониженный жизненный тонус.
4. Усталость, сонливость, все время хочется лечь отдохнуть.
5. Длительный сон по 8-12 часов (нормальный должен быть 5-6 часов).
6. Плохая работа кишечника (запоры или, наоборот, послабления).
7. Опрелости на ногах между пальцами.
8. Плохой анализ урины (собрать ее утром в стеклянную баночку и поставить на 3-4 дня; если она изменила цвет, потемнела, то вам необходимо очищение).
9. Новообразования на коже: родимые пятна, лишаи, кровоточащие незаживающие язвы, экземы и др. болячки.
10. Налет на зубах и неприятный запах изо рта.

Итак, чтобы ваша пищеварительная система работала хорошо, за этой биологической фабрикой организма нужен уход. Расскажу о своей методике очищения.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Предлагаемый метод позволяет одновременно очищать, питать и лечить пищеварительный тракт. Это разгрузочно-диетическая, очистительно-лечебная терапия. Почему я так ее назвал? Да потому, что она все эти функции выполняет без стресса, который происходит, например, при строгом голодании. Вот один из вариантов очищения.

Утром и вечером принимать 20–25 г сливочного масла и столько же меда (примерно столовую ложку), а также зеленый чай. Весь день до вечера пить теплую кипяченую воду. Дважды в день, утром и вечером, делать очистительные клизмы.

Так надо прожить 3, 5 или 7 дней. При этом вы не голодаете, а питаетесь ценной пищей и одновременно очищаете пищеварительную систему: желудок, кишечник и печень.

ВАРИАНТОВ МНОГО

На самом деле, вариантов очищения может быть много. Есть и другие продукты, которые при этом можно применять. Это цветочная пыльца, пихтовое масло, чай травяной. А в воду для клизмы можно добавлять сок лимона, красной свеклы или отвары, настои из лечебных трав. Например, очень хорош отвар из грецких орехов (листьев, скорлупы, перегородок или ядер).

Даже питье одной теплой воды и клизмы – это уже очищение. А сочетая воду с перечисленными продуктами – по одному, по два или по три наименования, – мы получаем множество вариантов очищения. Очень хорошо использовать и полный набор перечисленных продуктов. Попробуйте, и будьте здоровы!

Адрес: Татаринову Николаю Степановичу, 700098, г. Ташкент, Каракамыш 2/1, д. 10, кв. 7. Тел. 46-76-03

Если бы мне кто-нибудь рассказал такое – ни в жизнь бы не поверила: уж больно на сказку все это похоже. Вроде «Хозяйки Медной горы». А вот со мной такое чудо приключилось в жизни, хотя и сейчас порой кажется – а не сон ли все это? Но гляну на себя – и убеждаюсь: нет, совсем не сон!

СКАЗОЧНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Истории этой уже четырнадцать лет. Замучила меня тогда сильнейшая экзема: то ли от нервов, то ли еще бог весть по какой причине высыпала на всем теле и не проходила. И никакие лекарства, никакие процедуры не помогали. Ни химия, ни мази всевозможные, ни солнечные ванны, ни физиотерапия. Руки, ноги, лицо – все в этих чертовых пятнах. Вид – жуткий, хоть в парандже по улицам да на работу ходи! А мне тогда только-только 25 лет исполнилось. И вся жизнь из-за этой напасти превратилась в пытку. Я уж и к бабкам-знахаркам обращалась, они и заговаривать меня пытались, и припарки хитрые делали, и отварами всяческими пичкали, только все без эффекта.

Но вот однажды прочитала в газете, что где-то за границей люди за большие деньги вылечиваются от астмы, экземы и других болезней в соляных шахтах. Сидят там часами, делают разные упражнения, и с ними врачи занимаются в этой подземной больнице. Денег у меня на такое лечение не было, но появилась мысль, что все-таки существует лекарство и от моего заболевания.

Посмотрела литературу, поспрашивала у знакомых – и правда, лечение солью давно применяют от кожных болезней. Мало того, и за границу ехать не надо! На работе одна женщина рассказала, будто на юге, на берегу Каспийского моря, где ее родственники живут, есть старые соляные шахты. Там местные и приезжие люди от многих болячек избавляются, и от кожных тоже. Решилась я, купила билет на поезд и поехала. Дальше автобусом добралась до какого-то прибрежного поселочка, сняла себе комнатку недорого и в первый же вечер, за чаем, расспросила хозяйку про шахты. Их и впрямь оказалось в окрестностях немало. Все – пустующие, заброшенные, а разговоров о них, оказывается, много среди местных жителей ходит: вроде бы шахты эти и впрямь целебными свойствами обладают, от разных хворей лечат. Говорят, соль в них лечебная, и воздух там особенный от этой соли, вот люди и выздоравливают. Но это – так, слухи одни, кто-то в них верит, кто-то – смеется.

Ну, мне-то не до смеха было. И назавтра же с утречка пошла я исцеляться окрестной солью. Терпения мне не занимать было – и проводила я в тех шахтах целые дни напролет. Да вот беда: стало выясняться, что не помогает мне это. Добрая половина отпуска уже прошла, я в шахтах заброшенных дневала-ночевала, а результата – ноль. Расстроилась я тогда ужасно. Вот, думаю, и верь этим газетным писакам!

Но тут как-то под утро мне сон приснился, будто я в просторном таком подземном зале или в пещере, только стены покрыты не белыми соляными кристаллами, а золотыми, и от них теплый свет льется, словно в стенах этих солнышко живет. И стоит посреди золотого свечения невеликий ростом старичок, а лицо у него ласковое, доброе. Он мне и говорит: «Не там ты здоровье искала. Тебе в золотую пещеру надо, только дорогу к ней не всякий находит», – и тут я проснулась. Сон – он и есть сон, мало ли что привидится! Только ведь сны бывают и вещие – с тех пор я в это верю. Все как наяву было, и стала я золотую пещеру искать. Все ноги себе избила, не знаю, сколько уж километров исходила. Сама себя ругаю: как дура, в сказку поверила, в доброго волшебника, а дни-то все убывают, отпуск не безразмерный. А все равно верю, что где-то есть такая пещера, и я хоть последние кроссовки стопчу до дыр, а ее все равно отыщу. В общем, за три дня до отъезда нашла! Главное, мимо этого места раз десять проходила, и никакого входа там не было. А тут пещера будто бы сама раскрылась мне навстречу. Вступила я в нее а там – все, как в моем сне: стены - будто из золотых самородков, и свет от них струится теплый, живой такой. И так радостно мне стало, легко. Сразу поверилось, что все мои печали позади и теперь болезнь уйдет навсегда.

Вышла я на свет божий, а солнышко вечернее с неба льется, и все вокруг какое-то другое, всюду доброта и любовь.

Так последние деньки я там провела и про свои мрачные мысли будто забыла. А ведь раньше каждый день их «гоняла» в голове: и страшная я из-за своей экземы, и никто меня любить не будет, а всю жизнь придется только терпеть это наказание. Ни во что я раньше не верила, только и делала, что обижалась на свою горькую судьбу. А тут поверила в сон, в сказку, и настроение полностью изменилось.

Отпуск кончился, и вернулась я домой. Вскоре просыпаюсь, а от экземы и следа не осталось! С тех пор уже четырнадцать лет прошло, а болезнь не вернулась. Было, правда, несколько раз: только понервничаешь, разозлишься на кого-нибудь или даже на себя – начинается зуд перед сном. Я тогда закрываю глаза и стараюсь увидеть старичка-волшебника и золотую пещеру, почувствовать кожей ее теплый свет. Я потом читала, что есть такая очень лечебная золотистая соль, у нее особенный состав. Но, думаю, не только в этом дело. Просто я научилась изгонять из сердца все мрачное и злое. А наутро просыпаюсь – и кожа чистая.

Марина Остроумова, г. Пермь

КРЕПКАЯ СЕМЬЯ –

Семья сегодня не в почете. Если раньше государство, школа, средства массовой информации активно поддерживали семейные ценности, то теперь эту робкую поддержку полностью заглушила откровенная пропаганда сексуальной свободы, однополых браков и т.п.

А ведь уже давно замечено, что люди, счастливые в браке, меньше болеют и живут дольше. Чтобы подтвердить важность этого утверждения, мы задали несколько вопросов доктору психологических наук, руководителю санкт-петербургского проекта «Здоровая семья», директору Университета родительской культуры Н. П. Коваленко.



– Наталья Петровна, почему появилась необходимость в специальных проектах по сохранению семьи, оздоровлению семейных отношений?

– Дело в том, что проблема сохранения семьи в нашем обществе, да и во всех странах, сегодня стоит остро, как никогда прежде. Все традиционные формы становления и сохранения семьи, удержания людей в семейных отношениях (например, российская патриархальная семья) исчезли, взамен же ничего не возникло. Семьи предоставлены сами себе. А ведь организация семьи, ответственность, которую накладывают семейные отношения, – это напряжение, большие физические и душевные затраты, наконец, очень серьезные ограничения личной свободы. Далеко не каждый человек, находясь в зрелом возрасте, на это способен.

Мы никогда не реализуем себя во всей полноте, не пройдя все этапы личностного развития, а это возможно только в семье. Например, женщина, чтобы взрослеть, чтобы полностью развить свою психику, эмоциональность, интеллект, должна стать женой, матерью и бабушкой. В традиционных обществах это понимали.

– А как же закоренелые холостяки или женщины, не желающие выходить замуж?

– Научные исследования и статистика доказывают, что своего максимального развития человек может достичь, только пройдя все эти стадии. Конечно, средний уровень достижим и без семьи. Но пик своего духовного, творческого роста человек может пережить, только пройдя опыт материнства или отцовства. В некоторых древних культурах даже считалось, что женщину по-настоящему можно назвать матерью, когда она родила и вырастила не менее троих детей. Кстати, когда в семьях рождались дети с отклонениями, больные, это рассматривалось в древних культурах как неуспешность семьи вообще, отсутствие у нее необходимых качеств или какие-то «недоделки» в предшествующих поколениях этой семьи, а не стечение внешних обстоятельств.

– Но сейчас времена изменились?

– Времена-то изменились, но если говорить о преемственности поколений – по крайней мере, с генетической и психологической точек зрения в этом есть смысл. Такие проблемы, как алкоголизм, психические, онкологические заболевания и целый ряд других, в общем-то генетически обусловлены. Но возникают все они в системе семьи. Иногда психическое заболевание или рак развивается в результате глубокой психической травмы, полученной именно в семье. Это может быть потеря отца, агрессивное поведение родителей, насилие или еще что-нибудь. Возникает очень сильная агрессивная программа, которая закрепляется в подсознании. Многие дети на уровне подсознания имеют такие психически обусловленные программы, приобретенные от своих предков или родителей. И проявиться эти программы могут не сразу в младенчестве, а через 10, 15, 25 лет.

– Почему в некоторых семьях из поколения в поколение воспроизводятся одни и те же семейные отношения? Например, муж уходит из семьи?

– Такое явление несомненно существует. Например, мы отслеживали до третьего, а то и до пятого поколения семьи, где женщины не уживались долго со своими мужьями. Практически всегда они на каком-то этапе уходили и дальше воспитывали детей в одиночку. То же самое делали их дочери и внучки. Это как раз пример не генетической, а подсознательно закрепленной программы – программы независимого стиля женского и материнского поведения. Этот стиль «с воздухом» переходит от матери к дочери, и девочка может в дальнейшем такое поведение передавать дальше, порой совершенно этого не желая и даже планируя себе иную судьбу, чем у матери. Однако какие-то программы могут быть настолько сильными, что сбивают мотивацию к хорошей семье, верной жизни с мужчиной.

– А у мужчин вы наблюдали что-то подобное?

– Конечно. Но современный мужчина – часто существо ведомое, очень зависящее от женщины. К сожалению, у нас были популярны стратегии, что воспитанием занимаются матери, поэтому мужчины не всегда готовы быть отцами. Они играют в семье роль не то чтобы мальчика, зависящего от мамы, но человека, неосознанно подчиненного женщине. Неосознанно, потому что многие мужчины как раз претендуют на лидерскую роль и стараются иметь в семье соответствующий статус. Но подсознательно, эмоционально они ведомы женщинами, хотя за пределами семьи могут быть лидерами сколько угодно. И опять же это происходит не только в России.

– Но на Востоке вроде бы другие отношения?

– Нет, это можно и в восточных семьях обнаружить. Экономически мужчина играет там большую роль, но семья изначально держится на женщине, хотя она там не лидер, а просто хранительница семейного очага, ядро семьи, источник энергии. Матриархальный стиль отношений тоже кое-где сохранился: есть племена в районе Тибета, где женщины до сих пор играют лиди-

ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

рующую роль в семье. Они выбирают мужей, и если муж уже исчерпал какие-то свои функции, они переводят его на другие роли и выбирают себе другого.

– А чем может помочь семье психолог?

– При несовместимости характеров или каких-то других трудностях совместная жизнь может превратиться в мучение. Мы в нашем институте разрабатываем программы семейного консультирования и обучаем соответствующих специалистов-психологов, которые помогают перевести разладившиеся семейные отношения на качественно новый уровень, чтобы все-таки сохранить структуру семьи. Для этого он работает над психологическими установками супругов, их взаимным приятием или неприятием, эмоциями. Многие люди принимают свои эмоции, особенно негативные, как некую данность, которую изменить нельзя. На самом деле эмоции – очень динамичная система: их можно менять, моделировать, направлять, если человек сам понимает, что это целесообразно. Существуют специальные тренинги, упражнения, и если семья вовлекается в них, то постепенно может сама создать другую модель отношений, чтобы жить по-человечески – хотя бы ради детей. Иногда нужно дать друг другу реальную независимость, сохранив, может быть, определенную формальную зависимость. Самим людям это обычно сделать трудно, и нужен человек со стороны, чтобы расплетать тугие эмоциональные узлы.



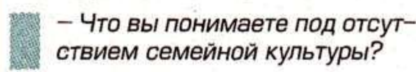
– Но в каких-то случаях, может быть, лучше просто разойтись?

– Действительно, иногда бывают абсолютно непримиримые конфликты. Но опять же лучше разойтись красиво. Это тоже искусство, и не каждый человек, находясь в конфликте, способен это сделать. Иногда разводы – страшная трагедия для детей, эмоциональные, эндокринные потрясения, которые заканчиваются заболеваниями, кризисами в судьбе. И чтобы развод был по-человечески красивым, чтобы дети от него не страдали, чтобы все-таки какая-то система отношений сохранялась, нужно тоже много поработать. Например, после развода и образования новых семей остаться друзьями, помочь всем детям вырасти, не лишая их ни отца, ни матери.

– К сожалению, часто бывает, что дедушки и бабушки вместо укрепления молодой семьи делают как будто все возможное, чтобы ее развалить...

– Иногда они даже не подозревают, какую беду творят. Но это происходит, прежде всего, от отсутствия семейной культуры и от изобилия горя, которое сейчас процветает практически в каждой семье. На завершающем, так сказать, этапе жизни пожилые люди пытаются как-то компенсировать свое страдание, причиняя страдание своим детям.

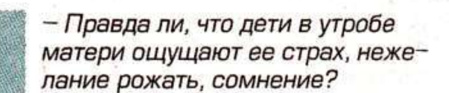
Так уж сложилось, что после революции молодые женщины рожали стихийно и далеко не в идеальных семейных обстоятельствах. А потом война, всякие катаклизмы... Опыт наших бабушек по рождению детей – очень часто трагический, связанный со страданиями, с утратой мужа, кормильца, – передавался следующим поколениям, которые интуитивно, бессознательно несут в себе эту программу. Это генетически и подсознательно закрепленный страх беременности, рождения детей, одиночества, страх не прокормить ребенка. А ведь от нашей жизненной концепции непосредственно зависят и наши жизненные обстоятельства.



– Что вы понимаете под отсутствием семейной культуры?

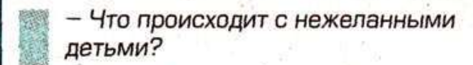
– Это означает, что семья строится по наитию: случайная любовь, случайные отношения. А ведь в молодые годы далеко не каждый человек способен найти своего истинного партнера. Я считаю, что в институте свах и других системах, способствующих образованию семьи, был глубокий смысл. Их задачей было помочь на первом этапе, сгладить острые углы. Во многих культурах в период первой беременности, рождения первого, а то и второго ребенка молодая семья опекалась со всех сторон старшими членами семьи.

А у нас новая семья пускается в такое свободное плавание, что иногда от этого молодого корабля и щепок не остается. Если такая семья выплывет – это просто чудо. Честь им и хвала, потому что первые три года – самые трудные.



– Правда ли, что дети в утробе матери ощущают ее страх, нежелание рожать, сомнение?

– Перинатальная психология (а я являюсь президентом Российской ассоциации перинатальной психологии) доказала, что плод в утробе матери – это человек, это живое существо, которое обладает всеми психическими процессами. Возникают они уже на 5–7-й день жизни зародыша. К 20-й неделе мозг плода – это уже очень серьезный орган, и он обладает всеми возможностями высшей психической деятельности. Он чувствует, предчувствует, имеет собственные впечатления, как-то их фиксирует, осознает. Конечно, это происходит не на том уровне, как у нас с вами. Но психические процессы отражения и восприятия все равно есть – это наша наука доказала. И это крупное открытие, потому что еще не так давно практически вся медицина считала новорожденного не чувствующим существом. Ребенок в утробе матери все чувствует и все воспринимает.



– Что происходит с нежеланными детьми?

– Есть исследование американских ученых, что дети, которых не хотели, не любили, которые родились против воли родителей, пополняют отряды преступников. Даже если потом они получили образование, как-то интегрировались в жизнь, все равно в какой-то момент можно прогнозировать или психический срыв, или агрессивное поведение, склонность к насилию, маниакальность. Эти люди изначально не приемлют жизнь – именно потому, что не получили в утробе матери той естественной психической основы, которую должны дать мать и отец, то есть – желания пустить в жизнь. А это именно тот фундамент, на котором вырастает нормальная психика. Для нас он крайне важен еще и потому, что любое физическое здоровье напрямую связано с психическим. Мы все-таки высшие существа, и у нас духовно-психическая система – ведущая.

Беседовал Александр Герц

Как разбудить ленивый желудок

Когда у меня расстроилась работа желудка и кишечника, то я подумала, что у меня гастрит, но резких симптомов не было – только тошнило во время еды и после, давление в животе ощущалось и вздутие. Неприятные ощущения, но ничего из ряда вон выходящего не было. Но все это затянулось, и меня направили на обследование. Сказали, что это на нервной почве желудок стал недостаточно активно работать. Научными словами, у меня была функциональная недостаточность желудочной секреции. Врач попался нормальный, меня успокоил и сказал, что мне нужно немного успокоиться самой, а потом повысить тонус организма в целом. Посоветовал и диету, и местные процедуры на область желудка.

Я коротко расскажу о том, что я делала.

2 раза в день я проводила массаж живота – гладила его 5 минут, чередуя легкие поглаживания и давление посильнее.

Еще я провела несколько процедур с грелкой и водой. Сначала 3 дня пользовалась грелкой на желудок – по полчаса держала. Потом еще 3 дня подряд принимала чуть теплые ножные ванны со стаканом соли на 2 ведра воды. Держала ноги в воде 15 минут, но температура воды не очень высокая – примерно как температура тела или чуть теплее. Потом такие же ванны для ног делала 1 раз в 3 дня, а через день принимала ванны общие – тоже по 15 минут. Кроме того, делала лечебную гимнастику, но я бы даже назвала ее легкой разминкой. Это для поднятия тонуса было важно, но самое главное, что после такой разминки я обтиралась влажным полотенцем.

Для стимуляции работы желудка доктор посоветовал мне травки с кожурой апельсина – 3части травы золототысячника, 1 часть травы полыни горькой и 1 часть кожуры апельсина. Столовую ложку перемешанного сбора я заваривала стаканом кипятка и через час процеживала. Принимала по четверти стакана за 10 минут до еды.

Все, что сложно переваривается, я не ела – жирных блюд, острых, сырых овощей, все, что повышает газообразование, – капусту, горох. Когда желудок стал потихоньку усиливать свою работу, я постепенно вернула все в свой рацион, но старалась есть не все в куче, а по принципам раздельного питания. Я так не всегда ем, но все-таки стараюсь не есть мясо с хлебом или молоком и фрукты всегда ем отдельно.

Все неприятные признаки прошли – желудок с кишечником нормально работают, и я понимаю, как важно помнить о том, что организм – это единое целое, и беречь нужно и нервы, и желудок, и все остальное тоже.

Татьяна Борисовна Р., Свердловская обл., г. Ревда

Хронический мастит

Я все время лечусь от каких-нибудь женских болезней. Гинеколог стал уже моим привычным врачом, который профилактически осматривает меня чаще стоматологов и даже терапевтов. Но все равно я все время не могу до конца в этой сфере справиться со своими проблемами. Но когда у меня нашли мастопатию, то есть у меня стала болеть и припухать грудь, особенно перед месячными, то я провела много разных мероприятий и все-таки вылечилась от него.

Десять дней я пила сбор из многих трав.

Смешала 30 г травы хвоща, 20 г травы золототысячника, столько же цветков с травой тысячелистника, такое же количество крапивы, зверобоя, листьев подорожника и плодов можжевельника, еще добавила по 10 г травы шалфея и травы полыни горькой. Все размельчила и перемешала, 4 столовые ложки смеси залила 1 л кипятка и парила в духовке 12 часов, процеживала через 3 слоя марли и пила по полстакана 5 раз в день за полчаса до еды.

Потом перешла на следующее средство – 4 л свежего молока (коровьего) превращала в простоквашу, сыворотку от нее сливала в эмалированную посуду (сыворотки нужно 1,5 л), туда же клала 3 помытых сырых свежих яйца, накрывала крышкой и ждала, чтобы скорлупа растворилась. Потом выбирала оттуда мешочки от яиц, смешивала яйца с сывороткой и добавляла 0,5 кг майского меда, все хорошо мешала и ставила в прохладное место. Принимала смесь по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды целый месяц. При этом готовила себе наружное средство. Делала на ночь компрессы из 1 столовой ложки меда, 1 столовой ложки порошка хозяйственного мыла и белка 1 яйца. Все миксером превращала во взбитую эмульсию и прикладывала к груди на плотной хлопковой ткани – тонким слоем на салфетку мазала смесь и накладывала на грудь, потом сверху клала компрессную бумагу, вату и надевала бюстгальтер. Утром споласкивала грудь теплой водой, вытирала насухо и опять прикладывала салфетку на грудь под бюстгальтер. На ночь меняла смесь на новую и все сначала – так выполняла процедуры каждый день и пила свое средство при этом.

Все прошло уже через недели три. Больше мастопатия не возвращалась, а для ее профилактики я стараюсь сейчас долечить другие мои болезни мочеполовой сферы.

Бычкова Е. Д., г. Москва

Гусиная микстура

С воспалением легких мне пришлось познакомиться еще в детстве. Помню, угораздило заболеть прямо перед каникулами. Обидно было, да ничего не поделаешь. Я росла девочкой слабой, поэтому и лечилась долго, а болезнь все не проходила. Мама переживала сильно, а однажды привела домой доктора – старенького такого дедушку. Он оказался большим знатоком народной медицины. Вот он маме и говорит: «Помочь вашему ребенку должны натуральные средства, они поддержат ее ослабленный иммунитет и помогут справиться с воспалением». Поговорили они с мамой, и она побежала на базар. Я тогда очень удивилась: какое на базаре лекарство? А мама ответила, что купит гусиный жир, который вылечит мои легкие.

Я это очень хорошо запомнила, потому что лекарство оказалось ужасно невкусным, но оно быстро поставило меня на ноги.

Спустя многие годы то же самое случилось уже с моей дочерью, а я не знала, что входит в состав лекарства,

кроме гусиного жира. Мама теперь живет далеко от нас, в другом городе, но, к счастью, чудесный рецепт вспомнила. Так же, как и она, я побежала на рынок. Найти гусиный жир было непросто, но я все-таки нашла. Мой рассказ о том, как я сама лечилась гусиной «микстурой», подействовал на дочку, и она безропотно принимала лекарство. Результат не заставил себя долго ждать.

Взять 1 ст. ложку листьев алоэ, 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г какао и 100 г гусиного (можно свиного) жира. Все компоненты соединить и разогреть на огне, не доводя до кипения. Затем тщательно размешать. Принимать 2 раза в день утром и вечером по 1 ст. ложке со стаканом горячего молока.

Кроме того, я давала дочке грецкие орехи, которые содержат очень много витамина С и помогают бороться с воспалением. Девочка крепла на глазах. Когда болезнь прошла, я решила укреплять ее иммунитет закаливанием. Чтобы приучить себя гулять как можно чаще, мы даже завели собаку. Теперь, хочешь – не хочешь, в любую погоду выходим на прогулку. Свежий воздух закалил и меня и ее. Простуды ушли, а о воспалении легких больше не вспоминаем.

Меркулова М., Ленинградская обл., г. Луга

Чистим миндалины и не болеем

Многие из нас сейчас увлекаются очищением организма. Мы чистим печень, кишечник, почки, эти органы кажутся нам важными и особо нуждающимися в уходе. Но есть в нашем организме и более скромные, но не менее важные органы. И сейчас в преддверии сезона простуд я хочу рассказать об очищении миндалин. В одном из номеров «Моего здоровья» было опубликовано письмо женщины, которая рассказывала о лечении хронического тонзиллита, так вот мои советы пригодятся всем людям с такой проблемой, и не только им.

Природа предусмотрела миндалины как защитное сооружение на пути проникновения в организм различных инфекций, но иногда защита дает сбой. В литературе описано более 80 заболеваний, так или иначе связанных с токсическим очагом, расположенным в воспаленных миндалинах: болезни ЛОР-органов, зубов, нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, позвоночника, пищеварительного тракта и многих других. Интересно, что после удаления миндалин здоровье не всегда становится лучше.

Многие проблемы объясняются тем, что по строению миндалины напоминают губку. Впитывает «губка» все подряд: и разжиженную пищу, и микробы с бактериями. Попав в благоприятную среду, бактерии начинают интенсивно размножаться. Организм не может допустить такой экспансии и срочно «пускает в ход» белые клетки крови — лейкоциты, которые проникают в трубочки миндалин (лакуны) и устраивают там довольно активную битву. Погибая, участники битвы создают особые ферменты, которые как бы «расплавляют» ткани самих миндалин и образуют гнойные мешки. Но не все так плохо. Человек, сам того не замечая, постоянно «выжимает» забитые полости — во время глотательных движений, зевоты, напряжений мышц шеи, поворотов головы. Поэтому одним из способов прочищения миндалин и лечения горла является упражнение «поза льва». Если интересно, можете сравнить цвет языка до и после процедуры. Разумеется, налет лучше счистить, в идеальном варианте — серебряной чайной ложкой.

Выполняется упражнение так: вдохните и задержите дыхание. Широко откройте рот, высуньте язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку. Одновременно прижмите подбородок к груди-не. Выполняйте до тех пор, насколько хватит задержки дыхания. Повторите не менее трех–пяти раз в один подход.

Кроме «позы льва», я бы рекомендовал и другие упражнения. Особенно они полезны после удаления миндалин.

Очень простое упражнение «колечко»: рот закрыт, кончик языка упирается в небо, поворачивается назад как можно дальше и фиксируется в этом положении — напрягаются мышцы гортани и шеи; концентрация внимания — на мышцах шеи, гортани и языке. Держать мышцы в напряжении нужно, сколько позволяет задержанное дыхание. Сделать несколько подходов. После прополоскать горло подсоленной водой.

Также благоприятно подействуют плавные повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны с обязательной фиксацией головы в конечной точке поворота. Такие элементы «встроены» во многие оздоровительные гимнастики. Регулярные занятия помогают избавиться от головных болей, уменьшить второй подбородок. Когда самочувствие станет лучше, миндалины можно очищать для профилактики.

А теперь расскажу о результатах. Я использую эти нехитрые приемы уже четвертый год и главным достижением считаю то, что за все это время горло у меня ни разу не болело. Легкие насморки – да, признаюсь, были, а серьезных проблем нет. Сынишка у меня зимой чуть ли не каждый месяц ангиной мучался, врачи предлагали удалить миндалины, но я наотрез отказался. Стали заниматься очищением, тем более что ребенку такое лечение больше таблеток нравилось, упражнения даже весело делать. Как видите, результаты есть. Поэтому и решил написать в «Лечебные письма» – вдруг кому пригодятся мои советы.

Адрес: Потехину И.Л., 443013, г. Самара, ул. Чернореченская, д. 42, кв. 36

ЦИТАТА

Когда мы правильно оцениваем наши силу и совершенство, мы ясно видим, что мы должны делать для достижения нашей доброй цели. С другой стороны, зная свои недостатки и немощь, мы видим, чего должны избегать.

Б. Спиноза



Хотя вахта трехлистная, или трифоль, – довольно распространенное растение и входит во многие лекарственные сборы трав, о ней почему-то мало знают. А ее применяли уже с давних пор как желчегонное, жаропонижающее, общеукрепляющее, стимулирующее пищеварение, противосклеротическое средство. Особенно полезна вахта при вялом пищеварении и гастритах с пониженной кислотностью. Подробности – в письмах читателей.

ВАХТА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

ТРАВА ДЛЯ МАМЫ И РЕБЕНКА

Мне мой первенец дался с большими трудностями. Сначала был жуткий ранний токсикоз. Постоянная тошнота сопровождала мою беременность буквально с первых дней. Я не могла проглотить даже маленький кусочек пищи, начиналась рвота. Я понимала, что так долго продолжаться не могло, поскольку кормиться надо было для будущего ребенка. Тогда еще не было изобретено чудодейственных лекарств от токсикоза, все обходились своими средствами: кому-то помогало яблоко, съеденное утром натощак, кто-то спасался долькой лимона. Но мне и это не помогало. На выручку пришла свекровь. Она биолог по образованию и травница по призванию. Это она меня познакомила с горьким вкусом вахты трехлистной. Научила меня готовить отвар из листьев и пить его по одной столовой ложке за полчаса до еды. Она же развеяла мои опасения – не навредит ли это моему будущему сыну? Оказалось достаточным двух недель приема отвара, чтобы окончательно избавиться от токсикоза.

Две чайные ложки сухих измельченных листьев вахты трехлистной залить стаканом горячей воды, подержать на водяной бане 15 минут, процедить и принимать по одной столовой ложке до еды.

Сын родился здоровым, с прекрасным аппетитом. Но когда ему едва исполнился годик, я столкнулась с еще одной проблемой – у него начался диатез, золотуха, как тогда его называли. И опять пришла на выручку вахта. Каждый вечер перед сном мой сынуля плавал в ванне с отваром этой замечательной травы. Я просто брала пригоршню сухой травы, заваривала кипятком, настаивала часа два, потом процеживала отвар и выливала в детскую ванночку с теплой водой. Очень скоро кожа малыша очистилась, прекратился зуд, исчезли все проявления золотухи.

Знаю, что подобные проблемы волнуют молодых мам и беременных женщин. Возможно, мое письмо окажет им помощь.

Елена Коробкова, г. Хабаровск

ВМЕСТО СОЛИ – ПОРОШОК ИЗ ТРИФОЛИ

Люди часто страдают от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Я сам много лет мучился от вялого пищеварения и гастрита с пониженной кислотностью. Пока один товарищ не посоветовал мне старинный способ легко справиться с моими болезнями. Правда, пришлось набраться терпения. Еще в старину применяли в лечебных целях листья травы трифоли, вахты трехлистной. У нее горький вкус, но именно эта горечь очень полезна для нашего пищеварения. Вахта, благодаря этой горечи, стимулирует выделение пищеварительных ферментов, стимулирует весь пищеварительный процесс и, помимо этого, отлично действует на кишечник, активизируя его выделительные функции. Поскольку заваривать траву водой и носить с собой у меня не было возможности при вечной занятости на работе, я, по совету товарища, измельчил траву в мельчайший порошок, ссыпал в склянку с крышкой и при каждой трапезе сдабривал этой приправой почти всю еду. Порошок мне заменял соль. Я так привык к своей приправе, что когда понял, что с моим желудком все в порядке, было жаль расставаться с полезной привычкой. Примерно год я так питался, с небольшими перерывами. С тех пор нет у меня ни гастрита, ни пониженной кислотности, ни других проблем по этой части. Трифоль продается в аптеках, стоит недорого, можно воспользоваться при необходимости.

Сергей Иванович Егоров, г. Москва

СБОР ДЛЯ ЖЕНЩИН

Хотя я и убеждена, что возрастные изменения в женском организме вполне физиологичны и предусмотрены самой природой, иногда все-таки надо помочь себе преодолеть эти временные трудности. Много об этом пишут, рекомендуют разные программы гормонозаместительной терапии, но я сторонница народной медицины, более мягкой и не нарушающей ход естественных процессов. И когда я вступила в пору климакса, справиться с нарушениями сердечного ритма, сосудистыми явлениями мне помог сбор, который я принимала курсами по две недели несколько раз в году, в зависимости от самочувствия.

Взять поровну сушеные листья вахты трехлистной, траву мяты перечной и корень валерианы, смешать все в одной стеклянной банке. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и оставить в термосе часа на два. Процедить и принимать по столовой ложке три–четыре раза в день за час до еды.

Этот рецепт помог не только мне, я его советовала всем своим знакомым моего возраста, все отзывались очень хорошо о его действии на организм. Если рецепт пригодится читательницам «Лечебных писем», я буду очень рада.

Екатерина Петровна Самойленко, г. Липецк

ИСЦЕЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



«Долгое время я сильно болела. Врачи были бессильны и уже не верили в мое выздоровление. И вот, когда уже и надежды-то не было, принес мне сын комплект «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР». Говорит: «Чуда не жди, а поправишься обязательно!». Стала я пользоваться приборами по инструкции. Так через неделю я вставать начала, а затем и хвори мои отступили. Никто до сих пор поверить не может – неужто и вправду «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР» меня к жизни вернул. Да только ему я и благодарна за свое выздоровление! Напечатайте мое письмо для тех, кто хотел бы вылечиться, кто уже отчаялся! «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР» и Вам обязательно поможет!».

Самойлова Т.Н., г.Краснодар

Сотни таких писем приходят создателям «Семейного Доктора»! А сколько за этими письмами исцеленных больных, исправленных судеб. Люди возвращаются к жизни благодаря «Семейному доктору». «Семейный Доктор» – это комплект из пяти наиболее ценных приборов, предназначенных для лечения широкого круга заболеваний в домашних условиях. То, что не под силу одному прибору, делают сразу пять. Специально назначенный прибор лечит свою группу болезней. Комплектом «Семейный Доктор» вы можете лечить следующие заболевания:

– остеохондроз, радикулит, артрозы, артриты, ревматизм;

– нарушение эрекции, хронический простатит, геморрой, бесплодие, воспаление придатков, нарушение менструального цикла;

– простудные заболевания, вазомоторные и аллергические риниты, гайморит, насморк, заложенность носа, бронхиальная астма;

– гипертония 1, 2-й степени, головные боли;

– заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвы, колиты и запоры; камни в почках и желчном пузыре, холецистит, атеросклероз, нарушение обмена веществ.

Действительно, приборами комплекта «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР» очень просто пользоваться – всего 20-30 минут в день при курсе от 10 до 20 дней. А результат не заставит себя долго ждать. Кроме этого, приборы не требуют внешних источников питания, а срок службы их достигает 10 лет.

Уникальный комплект «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР» можно приобрести только по почте, сделав заявку по телефону или написав письмо-заказ. Стоимость комплекта – 690 рублей.

Адрес для заказов наложенным платежом:
344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР-ЛП».
Телефоны: (863) 2975-445, 227-11-11, 2975-446, 227-10-77, 227-11-43.

Для пенсионеров и ветеранов – льготная цена 600 руб.

Отдельно приборы из комплекта не высылаются!

http://www.garmony.ru

Акция: Заказавшие КОМПЛЕКТ до 30 августа участвуют в розыгрыше ПЫЛЕСОСА.

«ФУКАП» – СТРОЙНАЯ ФИГУРА БЕЗ УСИЛИЙ И ДИЕТ!

Уникальный состав препарата объясняет его комплексное воздействие при заболеваниях щитовидной железы, связанный с гипофункцией и йододефицитными состояниями. А также позволяет решить проблемы избыточного веса, сопутствующие нарушениям в работе щитовидной железы. У нас были случаи, когда уже на 5-6 день приема **«Фукапа»** у больных рассасывались бляшки и уплотнения щитовидной железы, уменьшался зоб. **«Фукап»** – это препарат, изготовленный путем комплексной переработки бурых морских водорослей (ламинарии и фукуса). Он является наиболее эффективным заменителем строгих диет. Удивительная способность **«Фукапа»** по нормализации обмена веществ и процессов пищеварения прекрасно сочетается с очистительным и *жиросжигающим* эффектом. **«Фукап»** является препаратом «мягкой», щадящей коррекции веса. Средние результаты **минус 4-5 кг** в течение месяца курсового приема. И хотя минимальный курс его приема – месяц, **«Фукап»** относится к препаратам, которые желательно принимать регулярно, делая лишь небольшие двухнедельные перерывы между курсами. Из практики известно, что результаты применения **«Фукапа»** стабильны, потому что он не только сам способствует похудению, но, восстанавливая нарушенный обмен веществ, заставляет в дальнейшем работать сам организм, приучая его к самостоятельной переработке и сжиганию лишних калорий.



Одновременно с приемом **капсул «Фукап»** для усиления эффекта обязательно принимайте и **чайный напиток «Фукап».** Он содержит ряд ценнейших трав, способствующих похуданию и очищению организма. Совместный прием капсул и чая «Фукап» увеличивает результат в несколько раз. **Заказать месячный курс капсул «Фукапа»(2 уп.=390 руб.) и чая «Фукап» (4 уп. по 20 фильтр-пакетов = 360 руб.) наложенным платежом Вы можете по адресу: 344002 Ростов-на-Дону, а/я 901 «ЛП» или по телефонам (863) 227-11-11, 227-10-77.**

Справки о наличии в аптеках в Москве: **(095) 105-07-25, 751-66-53,**
Краснодаре: **(861) 215-56-45,**
Ставрополе: **(8652) 28-00-59,**
Красноярске: **(3912) 26-56-26,**
Челябинске: **(3512) 73-57-13,**
Магнитогорске: **(3519) 35-70-44.**
Http://garmony.ru

ОСТЕОХОНДРОЗ – КОНЕЦ БОЛЕЗНИ ВЕКА!

Здравствуйте, родненькие мои!

Как благодарить Вас – не знаю. Я ведь сколько лет болела остеохондрозом – и спина моя и ноги вообще ходить отказывались! С трудом до магазина ковыляла, огород забросила, а как в наше время без подспорья прожить? Пенсия-то грошовая! А уж в район в больницу ехать – вообще мне не по силам. И вот когда уже и жизнь-то не мила стала, прислали мне «Магнитного ежа». С ним я прямо воскресла! А ведь до этого сколько таблеток пила и мази всякие втирала – все без толку. Радуюсь я теперь, что поверила заметке в нашей газете и выписала себе это чудо! Прикладываю его к ноге, на поясницу ставлю и чувствую прямо как ко мне силы возвращаются. Спина моя разогнулась, а если вдруг стрельнет в поясницу – мой «Магнитный ежик» уже наготове: 20 минут – и боли как не бывало. Поблагодарите от меня создателей такого чуда. Бог Вам в помощь!

И.П.Панкратова, пенсионерка.

Аппликатор «МАГНИТНЫЙ ЕЖ» (АИМ 720) –

это новейший, не имеющий аналогов прибор для профилактики и лечения

ОСТЕОХОНДРОЗА, РАДИКУЛИТА, АРТРИТА!

Его посеребренные игольчатые секции имеют уникальную П-образную структуру, что обеспечивает максимальный лечебный эффект в зоне аппликации, а магнитное поле эластомагнита борется с недугом на клеточном уровне.

Минздрав подтвердил уникальные лечебные свойства аппликатора магнитного игольчатого «МАГНИТНЫЙ ЕЖ». Он прошел всесторонние клинические испытания в ведущих клиниках России и был рекомендован к массовому применению.

Специальная льготная цена до 15.09.2005г. – **480** рублей.

«МАГНИТНЫЙ ЕЖ» можно приобрести наложенным платежом, сделав заказ по адресу: **344011, Ростов-на-Дону, «ПОЧТОВЫЕ ЛИНИИ-27». Тел. (863) 297-54-45, 297-54-46, 291-06-69.**

Сделавшие заказ до 15.09.2005 г. участвуют в розыгрыше УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ЧУДО-СТИРАЛЬНОЙ МАШИНКИ – «УЛЬТРАТОН».

НАУЧИТЕ КИШЕЧНИК РАБОТАТЬ

Как я в свое время намучилась от запоров – просто не передать! Но справиться с этой проблемой смогла только тогда, когда поняла, что их появлению во многом способствует сидячий образ жизни. А это как раз обо мне, ведь я – бухгалтер и волей-неволей целый рабочий день провожу сидя за столом. А такой образ жизни – настоящий враг нашего пищеварения.

К счастью, я познакомилась с интересной женщиной, она – моя коллега, работает бухгалтером, но по профессии инструктор по лечебной физкультуре. Так вот, она рассказала мне, что есть упражнения, которые помогут тонизировать кишечник и научат ткани расслабляться. Но выполнять их нужно обязательно каждое утро. Я решила попробовать, тем более что все остальное уже было испытано.

Каждое утро, проснувшись, я умывалась, а затем ложилась обратно в кровать и выполняла такое упражнение:

Подтягивала ноги к животу и обхватывала их руками. Задерживалась в таком положении и спокойно дышала. Затем, продолжая лежать, потягивала стопы на себя и от себя. Делать это надо медленно и спокойно. Теперь ноги надо опустить и, спокойно дыша, погладить живот по часовой стрелке легкими поверхностными движениями.
Следующее упражнение надо делать, встав с кровати. Походить по комнате, передвигая ноги не от колен, а от бедер, ягодиц, от талии. Руки полностью расслабить. Каждый шаг должен включать в активное движение брюшной пресс, помогая таким образом перистальтике кишечника.
И последнее упражнение – вращения туловищем для вытягивания и сжатия кишечника. Делать их нужно справа налево: ноги на ширине плеч, руки свободны. После чего сесть и расслабиться.

Забыла самое главное – каждое упражнение я выполняла по 8-10 раз. А результаты появились очень быстро, уже через неделю работа кишечника начала нормализовываться. Упражнения эти не занимали много времени, поэтому я так и выполняю их теперь ежедневно. И могу сказать одно – проблемы запоров для меня уже не существует. Чего и всем желаю!

Иванцова М. И., г. Санкт-Петербург

РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ – ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛЬНОЕ

Я гипертоник со стажем. Уж сколько таблеток за свою жизнь выпил – аптеку открыть можно! А вот недавно узнал, что нормализовать давление можно всего за пять минут и без помощи всяких лекарств, поможет в этом рыдающее дыхание, то есть то дыхание, которое появляется у человека при плаче.

Метод рыдающего дыхания:
– Представьте, что вы плачете. При выдохе воздух проходит между напряженными мышцами дыхательных путей, как сквозь узкую щель, с усилием, под давлением. Выдох получается длительным.
– Когда выдохнули, секунду держите мышцы дыхательных путей в напряжении. Затем – коротко вдохните открытым ртом. При этом все мышцы расслабляются. Вдох получается поверхностным.
– После короткого вдоха снова продолжительный выдох с напряжением мышц. Вот и вся методика.

Уже через 5 минут рыдающего дыхания артериальное давление нормализуется, причем повышенное – понижается, пониженное – повышается до нормы. Это мы узнали, когда упражнение испытала на себе моя жена – у нее вегетососудистая дистония по гипотоническому типу, то есть пониженное давление. Чтобы закрепить полученный результат, нужно 4-5 раз в течение дня использовать рыдающее дыхание.

Эффективность рыдающего дыхания объясняется очень просто: сама природа предусмотрела в плаче механизм естественной саморегуляции здоровья. Ведь обычно головной мозг включает рыдающее дыхание, когда мы нервничаем, устаем или у нас просто плохое настроение. Как в народе говорят: «Поплачь – и все пройдет». Я рекомендую всем воспользоваться этой методикой, уверен – ее возможности очень широки. Мы с женой уже больше года обходимся без таблеток, и я считаю, что это очень хороший результат.

Кривогородов М., г. Клин

СУДОРОГИ ПРОШЛИ

Работаю я курьером, а это значит – целый день на ногах, все бегом и бегом. Но работа мне нравится – все не в душном помещении сидеть, а на воздухе. Но вот случилась со мной такая беда – стали болеть ноги, а точнее, появились судороги.

Раньше-то я и не знала, что это такое, а тут так стали прихватывать – каждую ночь чуть не кричала от боли. А днем от ходьбы стали мышцы на ногах сильно ныть. А не ходить-то нельзя – работать надо. И хоть старалась я лишний раз в транспорт залезть, ходить все равно приходилось много. Поначалу я пыталась справиться с судорогами, растирая икры, или даже колола их иголкой. Потом нашла для себя такой способ первой помощи:

сначала массировала ступни и икры: от кончиков пальцев к пятке, от пятки – к коленям. А потом поднимала ноги вверх, где-то на 60 градусов, и лежала так, пока судороги не отпустят.

Но кроме этого, я еще разработала для себя маленький комплекс упражнений для профилактики судорог. Так как сидеть на лавочке я не собиралась, нужно было работать, то и проблему нужно было решать.

Делала я такие упражнения:

– Утром садилась на стул, ставила стопы крест-накрест и на 10-15 секунд опиралась на их внешние края.
– Затем сгибала пальцы ног, считала до десяти, после распрямляла и снова считала.
– Последнее упражнение: встать на носочки секунд на десять, а затем резко опустить пятки на пол.

Все эти упражнения я делала босиком, повторяя каждое не менее 5 раз. И уже через месяц я заметила, что судороги меня больше не беспокоят. По ночам я стала спать спокойно, да и днем ноги больше не болели. Теперь бегаю по городу, как раньше, и бед не знаю.

Семушкина Ю. П., г. Москва



Поддайся одной боли
да сляг – другую наживешь.

Русская пословица

СНОВА ЖИВУ!

Два года тому назад с моим мужем случилось несчастье – он попал под машину, и с тяжелыми травмами его отвезли в больницу. Врачи очень долго и тщательно боролись за его жизнь. Мне упрекнуть их не в чем – они сделали все, что могли. Но спустя несколько месяцев мой муж все-таки умер. Мы с мужем прожили вместе душа в душу 16 лет. И вдруг такое горе. Я думала, что сойду с ума. Меня удерживал в этой жизни только мой сын, которому было 15 лет. Но я была настолько расстроена, испугана, потеряна, что перестала уделять должное внимание сыну, своему Валерочке. Он поначалу пытался поддерживать меня, но, видимо, устал от моих слез и пустых глаз.

Я перестала интересоваться его делами в школе и его связями с одноклассниками. Мне было решительно все безразлично. Теперь я понимаю, что совершила самую большую ошибку в своей жизни, но прошедшего не вернешь. Постепенно Валера стал все чаще пропадать со своими друзьями, стал позже возвращаться домой, а я даже ничего не говорила ему. Мне казалось, что мое горе важнее таких пустяков.

Однажды он не вернулся домой ночевать... Он и его одноклассник решили попробовать наркотики, и Валера умер от передозировки.

Только тут я поняла, что такое настоящее горе. Его нельзя описать никакими словами. Моя жизнь потеряла всякий смысл. Я постоянно думала о том, как бы мне поскорее уйти из этой жизни, но пойти на самоубийство было трудно, хотя я эту мысль не отметала.

Мои подруги пытались таскать меня в храм, но мне это было в тягость. Лекарства никакие не помогали. С работы меня чуть не уволили, но одна из подруг умолила начальство не увольнять меня и стала делать часть моей работы. Слава Богу, что у меня настоящие друзья и в беде не бросили.

Другая подруга стала заказывать за меня сорокоусты и постоянно молиться. Она на исповеди рассказала мою историю батюшке, и он посоветовал ей молиться за меня преподобному Афанасию Афонскому. Этот святой в своей жизни совершил множество чудес. Особенно замечательна его помощь отчаявшимся людям, готовым на самоубийство. Моя подруга стала искать молитвы к нему и нашла в одном из молитвословов. Писать молитву не буду, она довольно длинная, кому надо – тот найдет. Подруга тут же стала за меня молиться, сама я тогда не хотела.



Уже на второй день после ее молитв мне стало легче, а на третий словно отпустило что-то в душе. Сказать, что я не тоскую по мужу и сыну, – это было бы неправдой, но той непроходимой, страшной пустоты больше нет. Я снова стала жить, начала работать.

Теперь эти молитвы я читаю сама и могу с уверенностью сказать, что молитвы преподобному Афанасию Афонскому спасли меня. Может, кому-то еще этот святой поможет.

Желаю всем сил, здоровья и веры.

Пересыпкина В. А., г. Москва

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ КРЕСТИНЫ

Сын у меня родился крепкий, здоровенький. Пока он был совсем маленький, у меня с ним почти не было хлопот. Он и ел, и спал хорошо. Я с ним горя не знала. Но вот он встал на ножки, и мое спокойствие кончилось. Ему надо было за все схватиться, везде залезть, во все сунуть свой носик. Вот тут я стала носиться за ним и иногда еле успевала остановить от какого-то ненужного поступка – то он к горячей плите тянется, то в электрическую розетку пальчик пытается засунуть. Короче, спокойное время кончилось.

А еще я стала замечать, что если моему мальчику что-то не нравится, то он очень сердится. Может игрушкой кинуться или начинает царапаться. Причем он впадал в это состояние как-то сразу: раз – и стал злой.

Муж как-то посмотрел на него и говорит: «В меня пошел. Я такой же горячий был. Из меня и посейчас злость так и хлещет – так бы и прибил кого-то, но держусь». Я тогда не придала этим словам значения, а сейчас себя ругаю.

Когда мой сын начал гулять на улице с другими детками, то у него постоянно возникали какие-то стычки то из-за лопатки, то из-за того, кому первому с горки съехать, и т.д. Но я еще не очень этим была обеспокоена.

Потом я отдала моего сына в детский садик. Там он начал постоянно с кем-то драться. Воспитатели сначала меня ругали за плохое воспитание ребенка, а потом велели показать его невропатологу.

Невропатолог ничего не нашел, психиатр тоже. Но я уже сама видела, что с моим мальчиком не все в порядке. Пришлось несколько детских садов сменить, поскольку воспитатели отказывались с ним работать. Когда он ударил одного мальчика головой о батарею, да так, что у того случилось сотрясение мозга, я поняла, что надо срочно принимать меры.

Врачи по-прежнему у него ничего не находили. Тогда я решила пойти в церковь и окрестить его.

Вы бы видели, что он делал на крестинах! Как он орал, кусался, бил всех ногами! Мы с мужем не могли вдвоем его удержать, нам помогал еще один посторонний мужчина и его крестная мать.

Сразу после крестин и особенно после причастия мой сынуля притих, а потом сказал, что из него кто-то злой и лохматый ушел.

После этого я поняла, не зря про людей говорят: в него словно бес вселился. Это правда. У моей подруги с отцом тоже что-то похожее было: он вдруг без всякой причины начинал орать на всех подряд, мог и толкнуть жену, дочь, даже ударить. А как только они начинали читать молитву, он успокаивался.

Теперь я молюсь за моего сына каждый день, и с ним все в порядке, кончились наши мучения. Мы всей семьей часто ходим в церковь. Дорогие женщины, не ждите, когда заметите у своего ребенка повышенную гневливость, – бегите со всех ног в храм. Только там можно найти настоящую помощь.

Норкина Ирина Леонидовна, г. Тверь

Я ЖИТЬ ХОЧУ!

На мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы было больно даже смотреть, запустила артроз, а в итоге почти пять лет без движения. Набрала в весе (95 кг при 160см), появилась гипертония, остеопороз, в позвоночнике образовалась грыжа диска такие страшные боли, что слезы из глаз. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Плакала от отчаяния и беспомощности, жить не хотелось. Моя лучшая подруга, Надежда Николаевна, рассказала, что у нее плечи очень сильно болели, но уже 1.5 года про них не вспоминает, вылечила ваннами Залманова, ее свекровь вообще от них после инсульта встала, ходить начала, а невестка от целлюлита избавилась. Ей сын раствор для ванн на оборонном заводе доставал, он у нее военный, там для своих делают. К моему счастью в вашей газете прочитала, что теперь эмульсию можно заказать в Институте Натуротерапии. И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, что бы помогло! Стала ванны дома делать, и чудо свершилось. Боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей лет на 20, на работу устроилась. Вижу, что другие пациенты тоже вам пишут, всем ванны помогают. Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется!

Головина Ирина Михайловна 65 лет, Москва.

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА

С ЭКСТРАКТОМ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

ОТ ИНСТИТУТА НАТУРОТЕРАПИИ

ЗАЛОГ НАДЕЖНОСТИ

КУРС ВАНН ЗАЛМАНОВА:

- Устранит боли в суставе и позвоночнике.
- Восстановит суставной хрящ.
- Нормализует кровоток и питание всех тканей и органов.
- Очистит сосуды от шлаков.
- Восстановит обмен веществ.
- Снизит массу тела на 15-20 кг.
- Повысит иммунитет и бактерицидные свойства крови.
- Повысит упругость кожи, разгладит морщины.
- Одобрено Минздравом для домашнего использования.
- Удобно применять на даче, в санатории.

www.naturmed.ru



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

применяются с 1904 г.

(095) 739-06-36

✉ 111250 г.Москва, а/я 70
"ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ"

ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ!

Раньше я была убеждена, что алкоголизм не излечим. Даже использовав все методы лечения, все было безрезультатно. Однако, когда я узнала от своих знакомых о препарате «Витабиос», а также о результатах его лечения, у меня появилась надежда. Я тут же его приобрела, и спустя некоторое время мои надежды оправдались. Уже два года как муж не пьет. Теперь есть надежды на счастливое будущее. Спасибо «Витабиосу» и не теряйте надежды!

В нашей стране практически нет ни одной семьи, которой бы не коснулась проблема алкоголизма. За последние годы трагедия приобрела катастрофические масштабы. Прогнозы на будущее ужасают. Люди пили, пьют и будут пить алкогольные напитки, потому что это поднимает настроение, позволяет снять стресс, сделать беседу задушевнее, а праздник веселей. Алкоголизм является одним из самых известных и, увы, распространенных заболеваний.

При неумеренном употреблении алкоголь вызывает не только психологическую, но и физическую зависимость. Это и есть сущность алкоголизма. Редкая семья не сталкивается с проблемой алкоголизма. Родственники обычно первыми осознают серьезность положения, поэтому от их активности во многом зависит, предпримет ли пьющий человек попытку изменить образ жизни или нет. Бесполезно осуждать человека за пьянство, ему нужно помочь преодолеть тяжелый недуг. Родственники алкоголиков нередко приходят в отчаяние от ощущения собственного бессилия. Главное - не опускать руки. Человечество всегда искало средство для послабления его негативных последствий. Наибольшие трудности в оказании наркологической помощи связаны с отсутствием у больных мотивации на лечение. Серьезным прорывом в решении этой проблемы стало появление отечественного препарата «ВИТАБИОС», который уже помог тысячам жителей России. Он прошёл клинические исследования в ведущих центрах наркологии. Но, самое главное, препарат полностью очищает организм от токсических продуктов распада принятого спиртного и уменьшает тягу к алкоголю. Причем он имеет порошкообразную форму, что позволяет давать препарат незаметно для больного. Он также без труда поможет победить запой любой степени тяжести. Также «ВИТАБИОС» комплексно оказывает воздействие на весь организм практически сразу, восстанавливая поврежденные клетки печени и поврежденную слизистую желудка. Восстанавливает баланс витаминов, а также всех микро и макроэлементов. И, что самое главное, активно связывает и выводит из организма токсины, радионуклиды, пестициды и аллергены, выводит шлаки и холестерин, нормализует структуру крови, очищая сосуды и восстанавливая кровообращение. Препарат назначают при лечении гастритов, хронических колитов, запоров, холецистита, дисбактериозах, обменных нарушениях, аллергиях различного происхождения. Эффективен при гепатитах, циррозе печени, хроническом пиелонефрите и сахарном диабете, улучшает потенцию. Препарат «ВИТАБИОС» уникален, он не является лекарством и подходит абсолютно всем.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ!

Звоните и приобретайте препарат «Витабиос» по телефону в Москве **(095) 730-18-30** и в Санкт-Петербурге **(812) 380-33-08** (ежедневно с 9до21 часа, в выходные с 10 до18). Специалисты помогут подобрать индивидуальный курс лечения. Работает курьерская служба доставки.

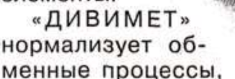
Для жителей регионов РФ действует почтовая рассылка. Препарат «Витабиос» сертифицирован, одобрен Минздравом РФ.

ДИАБЕТ – НЕ ПРИГОВОР!

«Я давно страдаю сахарным диабетом. В 58 лет для многих это самый настоящий, причем смертельный приговор. Но я решил не сдаваться, да и правильно сделал. Начал принимать отечественный препарат «ДИВИМЕТ» и сразу дышать легче стало – вернулся к своему нормальному весу, и давление в норму пришло, перестали мерзнуть ноги, зрение улучшилось! Я хоть человек недоверчивый, но ДИВИМЕТ мне действительно помог!»

Горохин В.П., 58 лет, г. Коломна.

Новый эффективный биокорректор «ДИВИМЕТ» разработан специально для людей, страдающих сахарным диабетом. Это комплексный препарат, в его основу входят высокоактивные природные соединения, а также незаменимые макроэлементы.



«ДИВИМЕТ» нормализует обменные процессы, достоверно снижает уровень глюкозы, холестерина, укрепляет кровеносные сосуды, ликвидируя таким образом осложнения сахарного диабета.

Проведенные клинические испытания доказывают эффективность «ДИВИМЕТА» при таких патологических заболеваниях, как:

- **осложнения сахарного диабета,**
- **атеросклероз,**
- **профилактика старческих изменений,**
- **предрасположенность к онкологическим заболеваниям.**

Не теряйте надежду, закажите **биокорректор ДИВИМЕТ сегодня по телефону в Москве (095) 727-05-40 и в Санкт–Петербурге (812) 740-59-90!**

Мы работаем для Вас без выходных с 9 до 21 часа.

У моей мамы хронический гепатит, и я решила обратиться к вам с просьбой. Помогите ей понять, что нужно не только надеяться на врачей и поддерживать печень диетой, но и пользоваться другими средствами. Ведь существуют и травы, из которых можно настои делать, и медом можно лечиться. А она не хочет понять, что и с хроническими болезнями можно и нужно бороться.

Когда мама заболела, ее лечили в больнице, а после выписки она чувствовала себя не очень хорошо. Как-то все жаловалась на слабость, быстро уставала, аппетита не было, и после еды ее часто тошнило. Мы старались кормить ее только полезной пищей, покупали ей бифидопрепараты. Но печень по-прежнему ее беспокоит. Подскажите, пожалуйста, моей маме способы лечения и оздоровления.

Токмачева Алла Артуровна, г. Новоржев Псковской обл.

ПОМОЖЕМ ПЕЧЕНИ

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Уважаемая Алла Артуровна, в появлении хронического гепатита могут быть виновны многие факторы – это и токсические воздействия, и влияние инфекций, лекарственных препаратов, а также обменные нарушения в организме в результате болезней желудочно-кишечного тракта и другие. В результате воздействия токсических веществ и перенасыщения организма ими печень воспаляется, следовательно, ее способность дальше обезвреживать яды ухудшается. В хроническую форму может перейти и острый инфекционный гепатит, если он протекал тяжело или если болезнь не была замечена вовремя и вылечена не до конца.

При хроническом гепатите могут наблюдаться болевые ощущения в правом подреберье, больной становится слабым, быстро устает, кожа приобретает нездоровый цвет (иногда даже появляются коричневые печеночные пятна), моча темнеет. Все это, как правило, сопровождается диспепсическими расстройствами – тошнотой, отрыжкой, чувством давления после еды.

ОСНОВНОЕ В ЛЕЧЕНИИ

Как при любом хроническом заболевании, при хроническом гепатите лечиться необходимо беспрерывно и длительно (до 4 месяцев), не отступать и не давать болезни довести печень до полного износа – до печеночной недостаточности. Лечебные воздействия должны быть направлены на то, чтобы улучшить работу печени, вернуть ей полноценную способность фильтровать яды. Для этого нужно снять спазмы в протоках, восстановить способность печени отделять желчь и секреты и противодействовать воспалению.

Фитотерапия может быть направлена на снятие спазмов и избавление от застоя желчи, восстановление и очищение клеток печени, на активизацию их работы, снижение общей зашлакованности организма. При гепатите хорошо использовать медопродукты, пополняющие запас полезных для печени веществ, обладающие желчегонным воздействием и снимающие воспалительные явления. Также рекомендуется мумие – его прием увеличивает всасывание микроэлементов в желудочно-кишечном тракте, стимулирует кислородный обмен в тканях.

При проблемах с печенью, чтобы не перегружать ее, необходимо ограничивать физическую активность. Но лечебная гимнастика, подобранная врачом, может принести пользу. Очень полезны свежий воздух и солнечные ванны в умеренном количестве.

БЕЗ ДИЕТЫ ТОЛКУ НЕ БУДЕТ!

Без соблюдения диеты результатов в лечении хронического гепатита достичь невозможно. Это скажет любой врач традиционной и нетрадиционной медицины. После перенесенного острого гепатита необходимо соблюдать строгую диету как минимум год. При хроническом гепатите от некоторых продуктов придется отказаться навсегда. Ничего жареного, жирного, острого и консервированного! Никаких напитков с искусственными добавками, алкоголя и курения. Остерегайтесь сильно охлажденных продуктов и напитков.

Важно обогатить рацион витаминами группы В и С, микроэлементами – калием, магнием, кальцием, фосфором, цинком, кобальтом. Печень любит сладкое, поэтому полезно есть сладкие фрукты (виноград, абрикосы, груши и т.д.), мед. Полезно есть зерновые продукты, особенно гречневую и овсяную крупы. Не рекомендуется молоко – оно плохо воспринимается печенью. Но кисломолочные продукты, такие как творог, нежирный кефир, йогурты, есть можно. При запорах можно пить кефир, есть предварительно замоченный в воде чернослив, вареную свеклу.

ФИТОТЕРАПИЯ

- *2 г мумие растворите в 3 л кипяченой воды и принимайте по 1 стакану раствора 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней, после чего устраивайте в лечении 5-дневный перерыв и снова повторяйте курс. Лечитесь так до полного выздоровления.*
- *Принимайте утром 1–2 столовые ложки меда с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда – 1 столовую ложку меда с 1 чайной ложкой перги.*
- *При хроническом гепатите рекомендуется пить сок картофеля по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.*
- *Возьмите 1 часть травы мяты перечной и по 2 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя и чистотела. Столовую ложку сбора залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.*
- *Составьте сбор: по 1 части травы чистотела и золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина. Приготовьте и принимайте настой так же, как в предыдущем рецепте.*
- *Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 минут, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.*
- *Хорошее желчегонное средство – 0,5 стакана очень теплого виноградного сока 3 раза в день за 30 минут до еды.*

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления

ИМБИРНОЕ МАСЛО

Мой рецепт особенно пригодится пожилым людям с проблемами желудочно-кишечного тракта, а может, и кому из молодежи пригодится.

Это средство нормализует стул при запорах, поможет при колитах, метеоризме, язве, расстройствах желудка.

Разотрите 150 г топленого сливочного масла и 4 столовые ложки имбирного порошка до однородной массы. Чтобы приготовить порошок, просто перемелите в кофемолке имбирный корень, я купила его в аптеке. Дайте имбирному маслу настояться полчаса и поставьте в холодильник, закрыв крышкой.

Принимать масло нужно по определенной схеме, всего раз в день утром натощак за полчаса до еды. В первый день – пол чайной ложки, во второй – чайную ложку, в третий – полторы ложки, в четвертый – две, с пятого по восьмой дни – по две с половиной чайной ложки, в девятый – две, в десятый – полторы, в одиннадцатый – одну ложку, в двенадцатый – половину ложки.

Это довольно сильное средство, поэтому проводить курс лечения достаточно всего раз в два года.

Адрес: Тарбаевой Г. А., 463000, г. Актюбинск, пр. А.Молдагуловой, д. 34, кв. 5

ЯБЛОЧНЫЕ СЕМЕЧКИ – ИСТОЧНИК ЙОДА

Никогда не знаешь, какая проблема со здоровьем тебя настигнет. Сложно в городе придерживаться правильного образа жизни и все делать так, чтобы всех витаминов хватало.

Вот и я вроде питалась, как все, а вдруг у меня начал зоб увеличиваться. Заметила я в себе и другие изменения, например, у меня очень ухудшилась память. Эндокринолог сказал мне, что все объясняется недостатком йода, но сразу не стал выписывать мне ничего специализированного, а посоветовал изменить питание – есть больше рыбы, покупать болгарский перец, плоды фейхоа, обычную соль заменить на йодированную. Я вроде бы даже обрадовалась, что есть шанс вылечиться без лекарств, но потом поняла, что мне не так просто изменить свое питание в сторону повышения йодистых продуктов. Все нужные продукты, кроме йодированной соли, были не очень доступны мне по деньгам. Да и не люблю я много пищу солить, поэтому этим недостаток мне восполнить бы не получилось.

Я уже снова в поликлинику идти собралась за советом, но моя мама прочитала, что для профилактики и лечения зобной болезни можно использовать обычные яблоки. Я не поверила ей, потому что яблоки очень любила, но покупала себе их нерегулярно, обычно с зарплаты, и выбирала покрасивее – глянцевые, с румяными бочками.

А самыми полезными оказались простые зеленые яблоки. Особенно нахваливали сорт «антоновка», писали в журнале, что она все витамины свои сохраняет даже через несколько месяцев после того, как ее сняли с дерева. Да и известный сорт «семиренко» тоже не хуже. Вот я и перешла на наши простые российские яблоки, пусть они и без всякой глянцевости, но зато полезнее для здоровья.

А чтобы помощь щитовидной железе была полной, я еще из каждого яблока съедала по 3 зернышка-семечка. В них вообще огромное количество йода содержится. Два яблока в день съем и 6 семечек в сутки получается. Так и восполняла запасы йода в организме. Почти два месяца так питалась яблоками и их семечками, пока заметные результаты появились. А сейчас я, когда яблоки ем, всегда несколько зерен яблочных разжевываю, чтобы точно быть уверенной, что суточной дозой йода я себя обеспечила.

Ольга Н. Д., г. Ростов

КЛЮКВА ОТ КАШЛЯ

Я с детства лечусь только народными средствами и собираю все понравившиеся мне рецепты. Бывают и очень простые, но при этом очень хорошо помогающие.

Мне мама, например, всегда делала клюквенный морс во время болезни, и нет такого человека, который бы не знал о пользе клюквы. Я очень клюкву в сахаре люблю. И после зимы хорошо ею витаминами запасаться. Но я не знала, что можно клюкву использовать как средство от кашля.

Если клюквенный сок смешать с медом, то получается чудесное средство от кашля и простуды, оно и как легкое отхаркивающее действует, и микробы убивает, а еще организм становится сильнее от клюквы и меда.

Я как раз в отпуске жила у дяди своего, который пасеку держал, и когда я простудилась, то сразу же стала лечиться медом. Дядя мой, само собой, о пользе меда знает очень много, но он не стал ограничиваться только медом, и сам предложил мне смешать его с клюквенным соком.

Я начала принимать по 2 чайные ложки меда с соком, смешанные в равных количествах. Но, конечно, я не точно по весам сравнивала, а смешивала на глаз. Но действовала эта смесь хорошо – я в первую же ночь от нее пропотела, и у меня спала температура, а потом я 3–4 раза в день ее пила уже от кашля и для восстановления сил.

Поправилась быстро, снова стала помогать дяде работать на пасеке, а когда отпуск закончился, то в город привезла с собой не только меда и прополиса, но и клюквы. В холодильник сложила ягоду и доставала, если кто из родных простынет. Лечила их медом и соком, и болезнь как рукой снимало. А пару раз я делала кисель из клюквы и давала его пить дочери в горячем виде – это тоже отличное потогонное средство, тем более что дочка кисели всегда с удовольствием пьет.

Клюква – это как панацея для русского человека, от всех бед спасает и силы дает, хоть и растет скромно – на болоте. Но если есть возможность запастись этой ягодкой, то обязательно надо это сделать.

Семенова Тамара Петровна, г. Москва

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЙНОГО ГРИБА

Дорогие читатели, я хочу поделиться с вами своим личным опытом лечения с помощью чайного гриба. И вправду говорят, что все новое – это хорошо забытое старое. Еще в 50 – 70-х годах прошлого века чайный гриб был популярен чрезвычайно. О его целебных свойствах было издавна известно и даже проводились серьезные научные исследования на эту тему.

Начну с того, что человек я сугубо городской и прежде из народной медицины использовала только, пожалуй, лимон и малину. В то же время у меня всегда было слабое место – склонность к простудам. То горло заболит, то насморк не проходит недели три, а то и месяц. Антибиотики приносили временное облегчение, да и после них приходилось лечиться. И вот однажды я познакомилась с удивительной женщиной – она попросила звать ее бабой Фросей, и сразу же, узнав о моих болячках, предложила мне завести чайный гриб. Баба Фрося бережно отделила пленку от своего гриба и переложила ее в чистую трехлитровую банку с теплой кипяченой водой. Кажется, баба Фрося даже что-то ласково бормотала, «разговаривая» с чайным грибом. Дома я приготовила однопроцентный настой чая на кипяченой воде и добавила сахар, в соотношении 1/10, аккуратно перенесла туда «зародыш» и накрыла банку марлей. Я регулярно подкармливала гриб таким же настоем чая с сахаром, в который он был изначально помещен. Он растет довольно быстро, и уже на 10-й день я попробовала вкусный и целебный напиток. Если настой не раздражает слизистую полости рта и не щиплет язык, а имеет приятный кисловатый вкус, то его можно не разбавлять. Более крепкий настой я рекомендую разбавить кипяченой водой. Только будьте осторожны, если у вас повышенная кислотность, так как именно органические кислоты придают настою такой замечательный привкус.

Оказывается, в настое чайного гриба содержится множество полезных веществ, в том числе – витамин С, витамин В1, ферменты и дубильные вещества. После того как я стала регулярно пить настой (по 2-3 стакана в день) и полоскать горло этим чудесным напитком, я все реже и реже болела ангиной, даже простуда отступила. Я сумела избежать операции (мне предлагали удалить гланды), и это казалось почти чудом. Позднее я прочитала, что настой чайного гриба помогает даже при диспепсии и дизентерии. И в последующие годы, его чудесные свойства помогали мне справиться с гриппом, а также я заметила, что зубы стали белее, исчез запах изо рта после регулярный полосканий в течение 1-2 минут. Позже я узнала и о косметической пользе этого продукта: ведь на его основе можно делать маски для лица и для волос.

Мощное бактерицидное действие настоя проявилось самым удивительным образом, когда у меня стала гноиться ранка, полученная при окучивании грядок. Я регулярно делала орошения и аппликации ватно-марлевым тампоном, смоченным в настое, и в результате нагноение быстро прошло, а ранка зажила без следа. С тех пор я поняла, что чайный гриб в доме – не просто живое существо, требующее ухода, а добрый дух дома и хранитель здоровья моей семьи.

Салкина Алена, Белоруссия, г. Могилев

ОВОЩ ЗДОРОВЬЮ В ПОМОЩЬ

Как и большинство людей, я не люблю болеть и лечиться. Но с возрастом, хочешь ты этого или нет, то тут, то там болячки начинают вылезать. Вот и у меня, стало дело близиться к пенсии, и началось – давление поднимется, сердечко пошаливает, а главная моя беда – начались сильные отеки. Пошла по врачам, а мне и объяснили, что моя проблема – лишний вес и плохая работа почек. А отсюда и отеки, и повышение давления, и сердцу тоже тяжело работать.

Стала я искать какие-то народные средства от отеков, таблетки-то совсем не уважаю, но и с травами не дружу, собирать их не умею, а покупать в аптеке – все же деньги, а у меня лишних средств совсем нет.

Но зато у меня есть огород, чего там только не растет! И среди всего этого добра целая грядка тыквы, вот с нее-то я и решила начать. Во-первых, села на тыквенную диету – целый день только тыква: сырая, вареная, тушеная, запеченная. Блюд из тыквы можно приготовить много, поэтому от недостатка еды я не страдала. А вот лишние килограммы медленно, но верно стали уходить. Медленно потому, что я не спешила, в нашем возрасте быстрые перемены организму ни к чему. Врач мою диету очень одобрила, сказала, что это не только при лишнем весе, но и при гипертонии полезно.

От отеков меня тоже тыковка спасала. Ее сок – отличное мочегонное средство, но еще более сильное средство – отвар плодоножек, то есть черенков, на которых растет тыква. Я эти череночки не выбрасываю, собираю и на солнышке сушу, измельчаю, а потом, когда надо, отвар готовлю. Беру чайную ложку сушеных плодоножек и завариваю стаканом кипятка, минут 15 грею на водяной бане, процеживаю и пью понемножку в течение дня. Как раз стакана на день хватает.

Благодаря тыквенному лечению всего за несколько месяцев я привела себя в норму. Сбросила 8 кг лишнего веса, перестали барахлить почки, больше не поднимается давление, и сердце тоже успокоилось. А главное, я нашла самое лучшее средство от отеков. Знаю, что многие относятся к тыкве как к второсортному овощу, это зря. В моем доме тыковка самый главный овощ!

Адрес: Семенюк М. М., 153025, Россия, г. Иваново, ул. Ермака, 37

ЦИТАТА

Пути не открываются перед теми, кто не борется.

Лу Синь



КАК МНЕ ПОМОГ БИО-ДОКТОР

Здравствуйте! Меня зовут Николай Иванович, я бывший военный. Свое здоровье я оставил еще на службе, а к пенсии накопил целый арсенал болезней. Беспокоило сердце и сосуды, давление, болели суставы и желудок. Я перепробовал многое, но результат был не большой. В прошлом году у меня случился инфаркт. Низкий поклон врачам, за то, что спасли меня. Но самое сложное-это восстановиться после случившейся беды. А в этом мне помог доктор. Но не обычный, а «Био-доктор». Об этих целебных препаратах я узнал в госпитале. Они мне очень помогли! Мое давление теперь стабильное, головные боли и прочие неприятности, связанные с сосудами ушли, я о них забыл. Чувствую себя здоровым человеком, как будто и не было всех проблем. Недавнее плановое обследование в госпитале показало, что мое состояние здоровья значительно улучшилось. Это все благодаря «Био-доктору»! ***Смирнов Н. И., 67 лет, г. Москва***

Препараты «Био-доктор» созданы по технологии, которая не имеет аналогов в мире и удостоена множества наград и дипломов, в том числе диплома «Лучшая оздоровительная технология восстановительной медицины - 2003». Долгое время препараты «Био-доктор», в первую очередь, применялись там, где нужна серьезная помощь: для укрепления здоровья пострадавших от Чернобыля, в рамках поддержки инвалидов 1-ой и 2-ой групп. Благодаря своим природным компонентам, препараты «Био-доктор» легко усваиваются организмом и быстро поступают именно к больному органу. Они буквально "считывают" информацию с пораженных клеток и оказывают им необходимую помощь. Поэтому лечение с применением препаратов «Био-доктор» гораздо эффективнее обычного! Вот почему рекомендуется принимать их при таких «сложных» заболеваниях, как гипертония, тромбофлебит, ИБС, в постинсультных и постинфарктных состояниях. Уникальность «Био-доктора» в том, что он действует там, где это необходимо. Поможет он и тем, кто страдает артритом, артрозом, остеохондрозом: укрепит всю костную систему и будет способствовать устранению боли, и скованности суставов. Это далеко не все проблемы, которые скорректирует «Био-доктор»...

ВНИМАНИЕ! Производство препаратов «Био-доктор» - это очень сложный и дорогостоящий процесс, поэтому они выпускаются ограниченными партиями! В продажу поступает минимальное количество, но у Вас есть шанс заказать целебные препараты «Био-доктор» и получить дополнительную информацию, если Вы позвоните в Москве по тел: (095) 787-74-73 или в Санкт-Петербурге по тел: (812) 326-28-26. Спешите, Ваше здоровье в Ваших руках!

(095) 787-74-73
(812) 326-28-26

АДЕНОМА:
как за несколько минут избежать операции

Несколько лет назад диагноз «аденома» был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли, инфекции, нарушения потенции. И в довершение этого списка – операция.

Никто из нас не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере – от аденомы и простатита страдают более 80 % мужчин после сорока. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

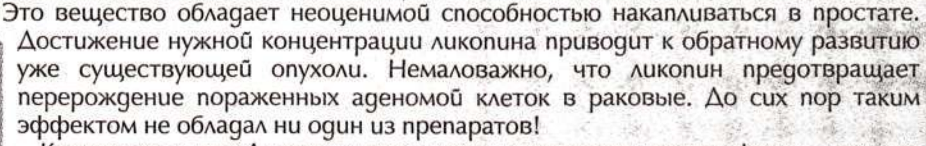
Сегодня можно с полной уверенностью сказать: аденома – уже не путевка на операционный стол!

Для того, чтобы избежать операции, да и всех остальных неприятностей, связанных с аденомой и простатитом, теперь достаточно нескольких минут. Минут, потраченных на приобретение препарата **«Ликолам»**.

«Ликолам» – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу **«Ликолама»** составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает неоценимой способностью накапливаться в простате. Достижение нужной концентрации ликопина приводит к обратному развитию уже существующей опухоли. Немаловажно, что ликопин предотвращает перерождение пораженных аденомой клеток в раковые. До сих пор таким эффектом не обладал ни один из препаратов!

Кроме ликопина в **«Ликолам»** входят медные производные хлорофилла – мощное противовоспалительное средство, в кратчайшие сроки побеждающее простатит.

Если Вы стали жертвой аденомы или простатита – потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом **«Ликолам»**. Только **«Ликолам»** даст Вам пожизненную гарантию от операции и вернет драгоценное мужское здоровье!



Заказать Ликолам (2 упаковки = 680руб.) Вы можете по адресу: 191025, Санкт-Петербург, а/я 148, «Альга Медика – ЛП», или по телефону (812) 325-32-77.

Также спрашивайте «Ликолам» в аптеках городов:
Санкт-Петербург: (812) 324-44-00, 603-00-00, 003
Самара: (846) 996-00-60, 270-54-04
Ростов-на-Дону: (863) 227-11-11 • Москва (095) 681-78-97

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05

О ПОЛЬЗЕ СВИНОГО САЛА

Не буду спорить с любителями плотно покушать, с теми в особенности, кто, невзирая на время года, способен с аппетитом съесть кусок свежего хлеба с большим куском соленого свиного сала. Есть люди, кому от природы дан прекрасный обмен веществ, и у них, как в топке, в желудке переваривается все без проблем. Дай им Бог и дальше не думать о лишнем холестерине и всех вытекающих последствиях такого питания. Но я себя тоже причисляю к любителям свиного сала. Правда, я его использую совсем в других целях. Именно тогда, когда под руками нет специальных лекарственных средств. Впервые меня научили лечиться салом, когда однажды в походе по лесам у меня разболелись без меры варикозные узлы на ногах. Я от боли устроилась под деревом на полянке, а ноги прислонила к дереву выше головы, чтобы хоть так облегчить свое положение. На меня обратила внимание одна пожилая женщина, мол, правильный отдых я устроила своим ногам. А я в ответ, чуть не плача, рассказала про свою беду. Вот тогда я и узнала, что надо делать, если нет подходящей мази для вен.

Ломтики сала (несоленого желательно) нарезаете тонкими слоями и накладываете на варикозные узлы. Закрепляете повязкой и оставляете на всю ночь. Можно эту процедуру проводить каждый вечер до тех пор, пока сами не почувствуете облегчение.

Я впоследствии несколько раз прибегала к такому лечению ног. Мне нравится, потому что облегчение чувствуется значительное уже после одной процедуры. И еще сало помогает избавиться от трещин на пятках. Надо старое сало очистить от соли и прикладывать тоже на ночь к пяткам до тех пор, пока они не станут ровными и мягкими. Это самое лучшее средство, которое помогает быстро и очень хорошо. Буду рада, если эти советы пригодятся кому-нибудь.

С уважением, ваша постоянная читательница

Татьяна Алексеевна Горяева, г. Белово

ЕСЛИ ГЛАЗА УСТАЛИ

Летом приходится много времени проводить под палящим солнцем: то грядки пропалываешь в выходные дни, то ходишь по пыльным городским улицам. У меня после этого глаза режет, как будто песок попал под веки. Глаза к концу дня обычно краснели, уставали, веки становились очень тяжелыми. Капли вечно закапывать не будешь, все-таки химия, хотя и помогают. Меня научила моя мама справляться с такой усталостью глаз народными средствами. Я первое время скептически относилась к подобным советам, но после того, как попробовала по настоянию мамы, убедилась, что нет ничего лучше обычной глины.

Чистую глину, можно сухую, можно свежую, развести небольшим количеством простокваши и хорошенько вымесить до состояния тягучей, но не очень густой пластической массы. Из этой массы сделать аппликации на оба глаза и полежать в спокойной обстановке минут 20.

Глиняные аппликации быстро снимают усталость и легкое воспаление век, а глаза становятся чистыми и блестящими. Создается ощущение легкости и даже кажется, что зрение становится лучше, резче. Как только чувствую дискомфорт в глазах, прикладываю аппликацию и надолго избавляюсь от тяжести и легкого воспаления. Если под рукой нет простокваши, можно глину разводить водой.

Надежда Селезнева, г. Таганрог

ЛЕЧИМСЯ ХЛЕБОМ

Дорогая редакция! С огромным удовольствием читаю «Лечебные письма» и решил тоже поделиться накопленным опытом. Мои советы из разряда «скорой помощи», когда не оказывается лекарства под руками и не знаешь, как помочь себе или своим близким в экстренных случаях. Первый совет на случай, если болит горло.

Если замучила ангина, ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко, а когда мякиш пропитается и чуть остынет, выньте его и съешьте. Делайте так не меньше трех раз в день. Эффект просто потрясающий. Дешево, доступно и абсолютно безвредно, не в пример антибиотикам.

При кожных воспалениях смешайте пшеничный хлеб с медом и водой, чтобы получилась вязкая масса, и прикладывайте на проблемные места несколько раз в день минут на 15–20 – отличное средство.

Эти рецепты я проверил и на себе, и на собственных внуках уже не один раз, всегда нас выручает обычный хлеб.

Андрей Иванович Подкорытов, г. Смоленск

ЗДОРОВЬЕ С ВОДКОЙ

Не поймите меня превратно – я не призываю употреблять спиртные напитки, как раз наоборот. Но вот иметь спирт или водку в домашней аптечке просто необходимо. И то, и другое – прекрасное антисептическое средство. Нагноился палец, например, стоит сделать пару раз компресс из водки или разведенного спирта, все проходит. Сколько раз «тюкал» себя по пальцам молотком, думал каждый раз, что ноготь сойдет, но после водочного обертывания до беды дело ни разу не доходило. Любую ранку или порез обработаешь водкой – и никаких воспалений, нагноений. Одно время не мог нормально бриться, кожа воспалялась, покрывалась прыщами. Супруга покупала разные лосьоны, но раздражение оставалось. А вот после протирания лица водкой все как рукой сняло. Я и ушибы, и синяки растираю спиртом или водкой. Словом, у меня в аптечке водка – первое и незаменимое средство. Зачем гоняться за специальными растирками, если часто достаточно обычной водки. Любителям использовать «Тройной» одеколон в качестве антисептика тоже могу посоветовать переходить на обычную водку: содержание то же, а вот ужасающего запаха нет.

Николай Сергеевич Каретко, г. Люберцы

Чтобы правильно лечить любое заболевание, важно знать его причину. Это касается и такого деликатного заболевания, как цистит – воспаление мочевого пузыря. Чаще всего этот недуг беспокоит женщин. Одна из причин – инфекция, которая попадает сначала в мочеиспускательный канал, а затем уже и в мочевой пузырь. Бывает и так, что цистит является следствием вовремя не вылеченного воспаления почек. Иногда дремлющая инфекция активизируется и после переохлаждения.

Поэтому для успешного лечения цистита важно беречь себя от переохлаждения, вылечить все сопутствующие инфекции и всеми способами поднимать иммунитет. И само собой – промывать и лечить мочевой пузырь мочегонными и противовоспалительными настоями.

ИЗБАВИМСЯ ОТ ЦИСТИТА

Важные правила

Если цистит продолжается долго, то обратите внимание на одежду, которую вы носите, старайтесь использовать для нижнего белья только натуральные ткани, не носите облегающей одежды, следите за гигиеной половых органов, при этом откажитесь от ароматизированных средств при мытье и приеме ванн – замените их на детское, банное или дегтярное мыло или пользуйтесь просто большим количеством чистой воды. Не стоит ходить в бассейн, если вода в нем хлорируется – хлор может попадать в мочевые пути и дополнительно раздражать их.

Пол-пала и толокнянка – первые помощники

● Лечение цистита обязательно должно сопровождаться приемом травяных настоев. Хорошо, если их количество будет не меньше 0,5 л в сутки. Очень полезно заваривать траву пол-палу. Сначала возьмите 1 чайную ложку толокнянки (медвежьих ушек), смешайте ее с 0,5 чайной ложки травы пол-палы и залейте всю смесь 0,5 л кипятка. Дайте настояться 1 час и пейте в течение дня настой целую неделю. После трехдневного перерыва попейте настой еще 2 недели. Толокнянка поможет затормозить размножение в мочевыводящих путях бактерий. Когда курс закончится, начинайте чистить почки и мочевой пузырь применением только травы пол-палы в течение еще 2 недель.

● Эти же травки можете применять при симптомах цистита, вызванных полипом или язвой в устье мочевого пузыря. Но при этом к питью толокнянки и пол-палы добавьте еще и чистотел. 1 чайную ложку травы чистотела залейте 0,5 стакана кипятка и оставьте на 10 минут для настаивания. Пейте по 30 г 2 раза в день. Ни в коем случае не превышая ни количество травы, ни время настаивания. Еще обратите внимание на то, что перед применением настоя чистотела его необходимо тщательно профильтровать через несколько слоев марли.

Согреваемся картофелем

При цистите рекомендуем вам воспользоваться картофелем, сваренным в кожуре. Как только картофель сварится, сразу же слейте воду и сделайте пюре. Кастрюлю с пюре поставьте на заранее нагретый кирпич, положенный на дно ведра. Сядьте на ведро и укутайте всю нижнюю часть тела одеялом. Прогревание должно длиться 10 минут. Его лучше проводить каждый вечер, или через день, до тех пор, пока симптомы болезни не исчезнут. Обычно достаточно провести 7-12 прогреваний. Если обострение цистита сопровождается повышением температуры, то воспользуйтесь сначала ножной ванной температурой 32-35 градусов, после чего ложитесь в постель, а на живот приложите припарку из того же самого отваренного в кожуре и размятого картофеля.

Почечный чай

Если вы используете для лечения затянувшегося хронического цистита почечный чай (так по-простому называют траву орисифон тычиночный), проводите курс лечения не меньше 4 месяцев. При этом каждый месяц делайте перерыв около 5-6 дней. Для приготовления такого чая столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане в течение 15 минут, охладите 45 минут и процедите. После этого отожмите и долейте до 200 мл. Пейте почечный чай в теплом виде 2-3 раза в день до еды по 70-100 мл.

Лечебные деревья

● Для лечения цистита можно применять и почки тополя черного. Отвар из этого растения обладает мочегонным и антисептическим действием, что оздоравливает и очищает мочевые пути. 2 чайные ложки высушенных и измельченных почек залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться в течение получаса и процедите. Выпейте в течение дня за несколько раз. Можете также взять 4 чайные ложки высушенных почек и залить их 300 мл водки и настоять 1 неделю, процедить и принимать по 40-50 капель 4 раза в день.

● Сирень можете применять при лечении цистита как в виде настоя, так и спиртовыми каплями. 1 столовую ложку цветков сирени залейте 1 стаканом кипятка, дайте 1 час настояться и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Второй способ приготовления – 1 часть сырья залейте 5 частями водки, оставьте на неделю для настаивания, процедите и пейте по 30 капель 3 раза в день.

И другие травы

● Настой стальника колючего при цистите можно использовать и в холодном, и в горячем виде. 1 чайную

ложку измельченных корней стальника залейте стаканом холодной воды и дайте настояться 12 часов, после чего процедите и сразу же выпейте. Если вы предпочитаете горячий настой, то 1 столовую ложку измельченных корней залейте 1 стаканом кипятка, дайте 1 час настояться, процедите и выпейте сразу же целиком весь стакан. Но самый простой способ применения этого растения – 2 грамма измельченных в порошок корней стальника принять вовнутрь, запив водой. В этом случае пейте стальник 4 раза в день.

● Укропное семя измельчите в кофемолке. Чайную ложку готовой укропной муки залейте стаканом кипятка, дайте 1 час настояться и выпейте вместе с осадком утром натощак. Пейте настой укропа каждый день в течение недели. Если у вас с утра нет времени ждать, когда настой приготовится, то заливайте укропную муку на ночь и утром после пробуждения сразу выпивайте его. Настой укропа особо рекомендуется женщинам в начале климакса, особенно если их цистит сопровождается небольшим непроизвольным мочеиспусканием. Мужчинам этот настой народные целители рекомендуют в случаях, когда присутствуют ночные тянущие позывы и боли при мочеиспускании.

Ядовито, но эффективно

Чайную ложку высушенных стеблей и листьев паслена черного залейте 1,5 стакана кипятка и накройте чемнибудь теплым. Пусть паслен настоится 4 часа, после чего процедите настой и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день в перерывах между едой. Этот рецепт особенно хорошо помогает при раздражении мочевого пузыря и появлении болезненных спазмов в нем, но следует помнить, что зеленые ягоды и трава паслена черного ядовиты, поэтому применять средство необходимо с осторожностью и не превышать указанных дозировок. Если по какой-либо причине ядовитые травы пить вам нежелательно (например, при заболеваниях печени), то при тех же самых симптомах можно паслен заменить на шишки хмеля, но в этом случае берите не чайную ложку травы, а 1 столовую ложку – залейте ее стаканом кипятка, дайте 1 час настояться и процедите, пейте теплым по небольшому глотку 3-4 раза в день.

Ячменная вода

Традиционным лекарством при инфекциях мочевыводящих путей является ячменная вода. Ее можно применять, если мочеиспускание сопровождается жжением и болями. В этом случае выпейте разом 2 чашки ячменной воды, а потом еще пейте по одной чашке каждые 20 минут в течение 3 часов подряд. Если необходимо снизить кислотность мочи, то пейте каждый час по 1 чашке ячменной воды, смешанной с 1 чайной ложкой питьевой соды. Для приготовления ячменной воды 1 чайную ложку зерен ячменя залейте 1 л кипятка на 1 час, отвар процедите и добавьте в него немного меда. Чтобы снизить раздражение мочевых путей, откажитесь от алкоголя и кофеина, то есть не пейте даже слабоалкогольных напитков, пива, кофе и черного чая. Замените их травяными чаями или отваром цикория. При сильном жжении используйте крепкий настой ромашки для сидячих ванночек.

Поможет мумие

Если цистит сопровождается сильными болями, то вы можете провести курс лечения с помощью мумие. Растворите 0,1-0,3 г мумие в небольшом количестве молока (около 0,5 чайной ложки), смешайте с мукой, приготовьте из этой смеси свечи для анального применения и пользуйтесь ими ежедневно. Чтобы свечи действовали более эффективно, а также для укрепления иммунитета и быстрого снятия воспаления, принимайте также мумие внутрь. Пейте по 0,2 г мумие через 3 часа после еды в течение 10 дней. После 10-дневного перерыва курс повторите. Мумие можно растворять в воде, молоке или меде, а для того, чтобы эффект от его приема был особенно выраженным, во время курса лечения установите себе ограничения в еде – диета должна быть вегетарианской (во всяком случае, без мяса), алкоголь и курение также запрещены.

Лечебные ароматы

Сейчас модно лечиться эфирными маслами. И если вы являетесь почитателем такого вида лечения, добавьте в ванну, наполненную теплой водой (но не горячей), по 1-2 капли эвкалиптового, сандалового и можжевелового масел, встаньте в ванне на колени и ополоснитесь, а затем посидите в ванне в течение 10 минут. Помните, что эфирное масло можжевельника противопоказано при беременности.

Микроклизмы

При цистите можно успокоить воспаление с помощью микроклизм настоями трав температуры 40 градусов. Для этого смешайте по чайной ложке травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного и шишек хмеля. Перемешанную смесь залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на 1 час, чтобы смесь настоялась, и процедите через 2 слоя марли. Делайте клизмы 2 раза в день – утром и вечером, используя для 1 процедуры по 50 мл теплого настоя. Во время лечения цистита следите за своевременным опорожнением кишечника, используя для профилактики запоров травы и питание с достаточным содержанием клетчатки (сухофрукты, свежие фрукты и овощи, но не кислые). А вот пряности и острые блюда лучше исключить из рациона. Во время обострения соблюдайте покой, находитесь в тепле, а еще лучше проводить время, лежа в постели.

Мочегонные средства

При цистите для промывания мочевого пузыря, чтобы инфекция в нем не задерживалась, рекомендуется обильное питье. Можно пить клюквенный или брусничный морсы – они обладают антисептическими свойствами.

Полезно время от времени пить мочегонные настои трав. Например, отвар семени льна. 1 столовую ложку семени залить стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Мочегонными свойствами обладают также толокнянка, брусничный лист, петрушка.



МАССАЖ

Мы даже не подозреваем, как много на свете способов улучшить свое здоровье! Сегодня часто говорят и пишут о пользе арттерапии, а вот о таком древнем виде искусства, как обертонное пение, до сих пор знают лишь немногие. Но оказывается, такое пение оказывает целительное действие на весь наш организм, и его можно сравнить с настоящим массажем. А научиться этому может каждый, даже если все говорят, что вам медведь на ухо наступил. О том, что же такое обертонное пение и как с его помощью улучшить здоровье, рассказывают ведущие санкт-петербургского клуба «Обертон» Галина Юрьевна Парфенова и Ольга Михайловна Анисимова.

– Расскажите, пожалуйста, что такое обертонное пение и откуда оно взялось.

– Когда звучит струна или, например, человеческий голос, то каждый тон сопровождается звуковыми колебаниями (гармониками) более высоких частот — обертонами. Очень часто люди их не слышат, хотя обертоны придают звуку определенную окраску. Любое пение — обертонное, но мы называем обертонным пением такое, когда один человек поет два или более звуков одновременно.

Из многих древних религиозных традиций, в которых использовалось обертонное пение, до нас дошли только три: монгольско-тувинская, тибетская и григорианские хоралы. В монгольско-тувинском типе пения обертон более громкий, чем основной звук. Для этого требуются особые голосовые связки, которых у нас просто нет. Тибетское пение, которое мы знаем, представляет собой нечто, похожее на рев какого-то дикого животного; его низкий тон продирает «до самых печенок». Поют в основном мужчины. Ощущение такое, будто тело и сознание начинают выстраиваться, вытягиваться от земли до неба.

И, наконец, новоевропейский стиль, которым пользуемся мы, основанный на григорианских католических хоралах. Обертоны образуются в нем с помощью определенных положений губ, языка, рта. Эту технику мы восприняли от английского музыканта Роберта Нортона, который впервые привез ее в Россию.

– Какие же цели преследовало обертонное пение и зачем оно нужно сегодня?

– Далеко не все древние мотивы дошли до нас. Но по мере постижения техники обертонного пения ее смыслы приоткрываются, и мы уже стали на себе чувствовать ее воздействие. Честно говоря, даже не ожидали таких эффектов (не музыкальных!), которые обертонное звучание и обертонное слышание может дать. А ведь многие люди вначале просто не слышат обертоны. Но в процессе занятий обертонным пением мы постепенно, ступенька за ступенькой, начинаем слышать лестницу обертонов. У мужчин, благодаря более низкому голосу, в этом смысле возможностей больше.

Когда мы собираемся и вместе поем, когда начинает получаться, у людей где-то на третьем или четвертом занятии буквально уши открываются.

Звуки эти завораживают, потрясают. Они заставляют с большим интересом, вниманием и удивлением заглянуть в себя, в другого человека. Даже когда вы просто поете обертоны с кем-то в унисон, возникает ни с чем не сравнимое, неописуемое состояние. Ведь эти гармоники выстроены по мировому закону. И вот они не только начинают физически выстраивать ваш организм, но и глубоко влияют на душу. И люди приходят за этим, может быть даже не осознавая. Им кажется, что они к себе домой возвращаются из чужого, искаженного мира повседневности.

– Расскажите, пожалуйста, что люди при этом чувствуют.

– Мы устраиваем концерты-тонинги с обертонным звучанием. После специальной небольшой разминки-настройки слушатели принимают удобную позу, сидя или лежа, в центре зала. Мы поем интервалы и обертоны, а также полифонические импровизации, создавая единое звуковое пространство, перемещаясь по кругу. Мы убеждены, что расслабленное состояние позволяет не только услышать, но и прочувствовать удивительные особенности обертонного пения, ощутить изнутри, как рождается Единое, вибрирующее, пронизывающее насквозь Пространство. Можно реально пережить, что каждый звук, отражаясь в вас, распахивается целой Вселенной... Иногда такие занятия вызывает ощущение соединения левой и правой сторон самих себя, левого и правого полушарий. Иногда всплывают какие-то давние воспоминания, освобождая подсознание. Многие видят яркие картины или просто цвета.

– А как обертонное пение влияет на здоровье?

– Улучшение здоровья — один из побочных эффектов. Обертоны, как многие замечают, буквально звучат в мозгу. Эти высокие частоты резонируют с различными структурами организма, в частности, с костями, где находится костный мозг, отвечающий за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет. Сами мы практически перестали простужаться. Один человек поет основной тон, являя лесенку гармоник. А когда поют вдвоем — появляется дополнительный звук: сумма гармоник. Когда поет хор, то просто купаешься в этих гармониках, как будто слышишь ангельские голоса. Проис-

ПО НОТАМ

ходят внутренние изменения психики. Люди сбрасывают зажатость, расслабляются. Все тело слушателя откликается на звуки.

– К вам, наверное, и больные люди попадают на занятия?

– Был случай, когда после наших занятий девочка с диагнозом функциональная глухота (осложнение после отита) вдруг стала слышать. Но мы не ставим своей задачей исцеление. Дело в том, что, настраиваясь на гармоническую систему обертонов, организм человека сам себя начинает гармонизировать. Ваше внутреннее пространство становится неизмеримо большим. Когда люди начинают петь, они ощущают сначала только область горла, в лучшем случае, головы. Постепенно и ноги подключаются, и руки, и все тело. А затем это вибрирующее пространство, обогащаясь гармониками, начинает восприниматься как цветовое, световое, налаживаются какие-то новые связи с внешним миром, появляется чувство причастности к вселенским законам.

– Есть ли какое-нибудь подготовительное упражнение к обертонному пению, которое человек может делать у себя дома?

– Пожалуйста. Вы начинаете тянуть согласный звук м-м-м, ощущая, как звук вибрирует на губах. Тянете и тянете, направляя звук в себя и слушая, как он звучит внутри. Постепенно вы начинаете менять форму рта, увеличивая его объем, двигая языком. Звук беспрерывно меняет окраску. Дальше вы открываете на короткое время рот на гласный «о», и опять смыкаете на «м». Получается: м-м-о-м-м. Повторяете несколько раз. Потом открываете рот на следующий гласный и соединяете: м-м-о-м-м-а-м-м-о-м-м-а-м-м, много раз чередуя гласные. Темп может быть довольно быстрым. Основной звук должен быть максимально низким из тех, которые вы можете тянуть устойчиво. Потом вы добавляете следующие гласные — «у», «э», «и» (последовательность не так важна), и если вы расслаблены и тихи, то можете уже услышать лестницу обертонов. Но помните, что звук обязательно должен быть все время на одной высоте.

– Дайте, пожалуйста, какой-то совет из вашего опыта, которым могли бы люди воспользоваться в обычной жизни.

– Есть замечательное универсальное упражнение — «внутренний звук», которое можно делать всюду. Оно дает возможность ощущения звукового резонанса. Оно очень простое, и попробовать его могут даже те, кто никогда не пел.

Мы закрываем глаза, рот и начинаем «гудеть» — отправляем свой звук внутрь себя. Мы этот звук никуда специально не направляем, просто слушаем и чувствуем, куда он пойдет. «Гудеть» надо довольно долго — три-пять минут, на одном и том же низком тоне. После этого посидеть еще немножко с закрытыми глазами и послушать, как звук завершается, как волна уходит. А потом попробовать самому себе рассказать, какое было ощущение, менялся ли звук, распространялся ли он в теле или был где-то локально сосредоточен. В следующий раз, особенно после разминки или распевки, результат может быть другим: звук начнет распространяться по гораздо большей области. Можно «прозвучать себя до пяток», целиком. Постепенно мы начинаем, как музыкальный инструмент, вибрировать в ответ на любое звучание — и не только ушами, но всем телом.

– Что дает нам такая вибрация?

– Звук — это великолепный внутренний массаж, очень тонкий и приятный, меру которого мы задаем сами. Звук может быть негромким, но надо, чтобы человек сидел с ровной спиной, расслабленно, не скрещивая ноги и руки. Можно это делать и лежа.

– К тому же, обращаясь к ощущениям от внутреннего звука, мы отвлекаемся от всего, что нас беспокоило, от прошлого и будущего, и обращаемся к настоящему. Вот оно, реальное, конкретное ощущение! Мы успокаиваемся, что очень важно. Если это упражнение делать регулярно утром и вечером хотя бы минут по пять, это благотворно скажется и на психическом состоянии, и на здоровье.

– Ну, а еще что-нибудь полезное?

– Еще скороговорки — это «русские мантры». Обычно к ним относятся несерьезно, думают, что это для детей, чтобы они четко и понятно произносили слова. Но для обертонов скороговорки играют большую роль. Человек осознает, как он управляет губами, языком, с какой скоростью они складываются, насколько четко и плавно могут переходить из одной позиции в другую.

Просто говорите скороговорки — быстро и с удовольствием. Это тренировка и массаж лицевых и челюстных мышц: ведь надо, чтобы нижняя челюсть ходила и не зажималась и губы легко двигались. Наконец, когда много-много раз повторяешь скороговорку, это просто весело. Тоже забываешь обо всем...

– Пожалуйста, какие-нибудь примеры скороговорок.

– «Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били бурю, пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били бой». И так несколько раз, меняя интонации и высоту звука. Или посложнее: «Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла». Попробуйте быстро повторить раз пять. Это богатейший материал, к тому же улучшающий память.

– И последний вопрос насчет обертонного пения. Что делать людям, у которых нет слуха?

– «Нет слуха» означает лишь то, что человек не может отличить два звука по высоте. Это связано только с координацией и с тем милым воспитанием, которое мы получили в детстве. Ребенку говорили: «Тебе медведь на ухо наступил, замолчи». И он замолчал. Если такого ребенка поместить в звуковую среду, через какое-то время он начнет петь. Просто от слушания. Если есть желание, никаких пределов нет. Только заниматься надо последовательно, постоянно и постепенно. И еще: постарайтесь не относиться эмоционально к тому, что у вас что-то не получается. Разрешите себе все равно звучать и получать удовольствие от процесса.

Как сказал Роберт Нортон: «Играйте звуками, играйте как дети. И тогда обертоны придут к вам».

Беседовал Александр Герц

ГЕМАХОЛ - ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Еще не так давно атеросклероз считали болезнью пожилых людей, объясняя появление бляшек возрастным изменением кровеносных сосудов. Однако сегодня врачи признают, что заболеваемость атеросклерозом зависит не только от возраста.

Уже к 20 годам в организме каждого человека постепенно начинает повышаться уровень холестерина, а к зрелому возрасту уже у 70% россиян он достигает опасной черты. Касается ли вас эта проблема? Касается! Особенно если вы страдаете избыточным весом, курите, имеете наследственную предрасположенность к атеросклерозу, испытываете стрессы и особенно если вам за 40! Все это факторы риска, ускоряющие развитие болезни.

В поисках путей оздоровления и продления жизни человека учеными НИИ фармакологии на основе субстанций пантового оленеводства Горного Алтая был разработан замечательный природный препарат **"ГЕМАХОЛ"** - мощное средство борьбы с атеросклерозом, главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

Его действующее начало - уникальное природное средство пантогематоген, удивительное по своему целебному воздействию на организм человека. Его соединение с никотиновой кислотой позволяет эффективно воздействовать на причины развития атеросклероза и противостоять воздействию стрессовых ситуаций.

1. **Атеросклероз**. Препарат эффективно очищает кровеносную систему от скоплений холестерина. В результате приема уменьшаются размеры имеющихся атеросклеротических бляшек и увеличивается просвет сосудов.
2. **Сердечно-сосудистые заболевания.** Препарат предотвращает развитие таких болезней, как стенокардия, гипертония, склероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, инфаркты и инсульты, которые ежегодно убивают миллионы людей во всем мире.
3. **Давление**. Препарат незаменим для нормализации артериального давления (при гипертонии **I-II** стадии), он отлично расширяет сосуды, восстанавливает их эластичность, корректирует липидный состав крови, предотвращает нарушения мозгового кровообращения.
4. **Сахарный диабет.** У больных инсулинонезависимым сахарным диабетом препарат в считанные недели снижает концентрацию сахара в крови. Действует надежно и безопасно.
5. **Лишний вес.** Лишний вес, связанный, как правило, с глубокими нарушениями обмена веществ, создает благоприятную почву для возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если атеросклероз может развиваться без ожирения, то ожирения без атеросклероза просто не бывает. Наш препарат нормализует углеводный, жировой и белковый обмены, снижает нагрузку на сердце и помогает поддерживать здоровый вес.
6. **Мигрени.** Является средством профилактики мигренеподобных приступов, снижает частоту головных болей.
7. **Замедление процессов старения.** Являясь природным комплексом жизненно важных биологически активных веществ, сохраненных в первозданном виде, препарат эффективно замедляет старение клеток и поможет надолго отодвинуть старость.
8. **Биоэнергетика.** Прием препарата приводит к саморегуляции работы всех систем и органов, включая сложнейший механизм восстановления энергетического баланса в организме.
9. **Иммунная система.** Восстанавливает и укрепляет иммунитет. С первого дня применения болезни начинают отступать, и вы чувствуете себя все лучше и лучше.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: "Гемахол" не рекомендуется принимать при гипертонии III стадии, выраженной сердечной недостаточности, склонности к тромбозам, тяжелых поражениях почек, беременным и кормящим женщинам.

*Я пенсионерка и очень благодарна вам за **"ГЕМАХОЛ"**, с помощью которого значительно улучшилось мое состояние здоровья. Раньше мои анализы показывали высокое содержание холестерина в крови, к тому же у меня сахарный диабет, а давление постоянно прыгало. Без таблеток жить я вообще не могла. Теперь я чувствую себя намного лучше, бодрее, у меня прибавилось силы, таблетки принимаю только в крайнем случае. Прошу вас выслать мне еще три флакона для повторного курса. Спасибо!*

Валентина Яковлевна П., с. Новороссийка, Алтайский край



Здоровое Сердце - Здоровое Долголетие!

Разработано учеными НИИ фармакологии ТНЦ РАМН
РУ 77.99.18.935.Б.000721.08.03

Заполненный купон пришлите нам по адресу:

ООО "ПАНТОПРОЕКТ"
659300, Алтайский край, г. Бийск
ул. Льва Толстого, 150

Сделать заказ можно по телефону/факсу:
тел/факс: 8 (3854) 32-68-28
e-mail: maral@yourline.ru

Результаты клинических исследований*:

Снижение уровня общего холестерина в среднем на **30%**, уменьшение индекса атерогенности в 2 раза, положительные изменения сохраняются в течение 3-х месяцев после завершения курса применения "Гемахола" (полный курс состоит из 2-х флаконов)

*Исследования проведены Томским НИИ курортологии и физиотерапии, Томским НИИ фармакологии, Алтайским краевым кардиологическим диспансером, Отделением кардиологической реабилитации и профилактики санатория "Белокуриха" и другими организациями

Факты: По данным шведских ученых, снижение холестерина всего на 22% у 40-летних мужчин и женщин сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний **в 2 раза!**

Розничная цена 1 флакона - 220 руб.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей газеты "Лечебные письма"

Вы можете заказать это уникальное средство прямо от производителя

ВСЕГО ЗА 195 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа (5-8% от суммы заказа)
Специальная цена действительна до 15 октября 2005 г.

Ни один врач не поможет Вам успешно бороться со старостью и не сможет сделать Вас здоровым, если Вы не приложите к этому собственных усилий!

Приглашаем к сотрудничеству представителей в регионах

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ **ДА**, я хочу заказать природный препарат **"ГЕМАХОЛ"** для того, чтобы восстановить утраченное здоровье и предотвратить развитие и обострение болезней сердца

Количество флаконов _____ x **195 руб.** = ______ руб.

Ф.И.О. (полностью) ______________________________

____

Индекс ______________ **Адрес** ______________

____

Телефон______________ **Год рождения** (по желанию)______

Доставка в страны ближнего и дальнего зарубежья осуществляется только по предоплате

"Лечебные письма" № 17, 2005

УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ

Я знаю, что моя проблема стара, как мир, о ней много написано и ничего, вроде, нового не скажешь, но мне кажется, каждая женщина переживает это по-своему. В юности критические дни меня особенно не беспокоили. Понижалось настроение, появлялась раздражительность, через два-три дня все проходило, и я вновь становилась жизнерадостной и веселой, не думая о том, что через двадцать восемь дней все повторится сначала. После тридцати предменструальный синдром превратился в настоящую проблему. Теперь это уже не просто плохое настроение, а скорее депрессия, с мыслями о том, что молодость прошла, что я никому не нужна, а семья и работа высасывают все соки. При этом у меня плохое самочувствие. Муж говорит, что я становлюсь агрессивной, накручиваю, любое слово воспринимаю в штыки. В общем-то, все не так страшно, в конце концов, не я первая. Вот только моя работа в новой должности совершенно не рассчитана на мой ПМС. Я должна часто общаться с людьми, уговаривать, находить к каждому подход. От этого зависит моя зарплата. Подскажите какой-нибудь настрой, чтобы можно было отвлечься хотя бы во время работы. Заранее спасибо.

Елена Запольская, г. Тула

Вы правильно говорите, что ПМС – это не конец света. Почувствовав недомогание, раздражительность, загляните в календарь – возможно, скоро приближаются ваши критические дни. Это поможет вам собраться с силами и встретить врага во всеоружии. В этот период, чтобы снизить раздражительность, очень важно высыпаться. Вашей и так перевозбужденной системе нужен дополнительный отдых.

На любой работе, в любой период необходимо сдерживать свои эмоции и вести себя прилично. И если вы дорожите своей работой, делать это вам все равно придется. Кстати, уход в рабочий круговорот с головой помогает облегчить состояние.

Ну а чтобы лучше расслабиться и снять напряжение, попробуйте наиболее простую медитативную технику под названием «Осознаваемое дыхание». Постарайтесь уделять этому упражнению хотя бы пятнадцать минут в день. Выберите место, чтобы вас никто не тревожил. Удобно сядьте на стул или кресло, но при этом спину держите прямо. Кисти рук свободно лежат на коленях. Сконцентрируйтесь на дыхании, описывайте и наблюдайте его.

«Я дышу медленно, мой живот выпячивается, грудь расширяется». Пауза. Теперь выдох. Не вмешивайтесь в свой дыхательный процесс, не пытайтесь изменить дыхание, просто наблюдайте за ним, плывите по течению. Обращайте внимание на паузы. Если вам в голову забредет какая-то посторонняя мысль, не надо с ней бороться – впустите ее, придумайте ей какое-то обозначение, образно говоря, повесьте на нее бирку и отложите эту мысль на полку, где при желании сможете ее найти после медитации.

Некоторые отвлекающие мысли будут чрезвычайно соблазнительными, не попадайтесь на эту удочку. Мягко возвращайте свои мысли к контролю над дыханием.

НЕ БОЙТЕСЬ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ!

Здравствуйте, когда я услышал диагноз, то не мог в это поверить. Как можно в тридцать лет заболеть полиневритом? В гальваническом цеху, где я работал, хорошо платили, но не очень соблюдали санитарные нормы. В результате я заработал отравление тяжелыми металлами. Накапливаясь в тканях, они привели к поражению периферических нервов. Об этом я узнал позже, после комплексного обследования. Из цеха пришлось уйти.

Врачи говорят, что болезнь находится на ранней стадии, возможно полное выздоровление. Но я не получил ответа на вопросы, сколько для этого потребуется времени, и когда полностью восстанавливается работоспособность. Все это ужасно угнетает. Я ненавижу себя в таком состоянии. Мне кажется, что болезнь – это наказание свыше. Посоветуйте, как с этим бороться?

Артур, 31 год, г. Махачкала

Похоже, вы просто не верите в благоприятный исход вашего заболевания и заранее обрекаете себя на бессилие. Если воспринимать недуг, как некое наказание за грехи и смиренно наблюдать, как хвороба делает свое дело, шансов на выздоровление становится меньше. Ваш негативный посыл воспринимается на клеточном уровне. Отрицательный психологический настрой, как агент влияния, подтачивает организм изнутри, затрудняя мобилизацию ресурсов организма. Создайте следующую отправную точку: болезнь – это шанс научиться с ней бороться, непростой труд. И главное для вас – опыт преодоления.

Существует полезное упражнение из серии «Работа со страхом». Именно он блокирует вашу активность. Попытайтесь локализовать ваш страх, где, в какой части тела вы его чувствуете? Усильте это чувство, а теперь попытайтесь вообразить, на что он похож. Это может быть фигура, неодушевленный предмет, или просто сгусток черной энергии. Правильной будет любая идея по этому поводу. Теперь, когда вы представили ваш страх, попытайтесь с ним побеседовать как с неким инородным, не принадлежащим вам образованием. Можете оставить его внутри, или (что сложнее) посадить на стул напротив себя. Задайте ему ряд вопросов: как он работает внутри вас, чего добивается от вас, что его подпитывает, связан ли он с прошлым, с детством, с родителями? Прислушайтесь к ответам – любая спонтанная, внезапно возникшая мысль будет правильной. Научившись отделять свой страх, воспринимать его как нечто чуждое, вы почувствуете высвободившуюся энергию, которая до этого уходила не на борьбу с болезнью, а на изматывающий контакт со своими переживаниями.

Пояс «ВУЛКАН»

Идеальная фигура, профилактика болезней и не только.

ОТКРЫТ СЕКРЕТ ПОДДЕРЖАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ!

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Без физических упражнений и диеты - сбрасывай быстро вес за счет тепла тела

Позаботьтесь о Вашей фигуре и о Вашем здоровье при помощи пояса «ВУЛКАН». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону, а самое главное, Вы носите его на работе и отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки. В любое время, когда Вы носите пояс «ВУЛКАН», он работает за Вас, оставляя Вам только любоваться на себя в зеркале и видеть зависть Ваших подруг и друзей к достигнутым Вами результатам. Надев пояс, Вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Бывает так, что нас беспокоят излишний вес, жировые отложения и кожные складки на талии и ниже; мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется, и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете. По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищные громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают Вас «драгоценных метров» в Вашей квартире. Также газеты пестрят рекламой подобных видов поясов с огромным ценовым разбросом. Главное отличие нашей новинки от других моделей – это удвоенная эффективность пояса «ВУЛКАН», заложенная в специальном материале, который можно носить на голое тело, не боясь раздражения кожи. Пояс «ВУЛКАН» состоит из трех слоев: внешний слой нейлона и промежуточный слой из ячеек неопрена, закрытых специальным материалом – термоселем. Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая, тем не менее, прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «ВУЛКАН» оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшаются циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект.

Даже в условиях покоя пояс «ВУЛКАН» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. В результате этого похудание просто неизбежно! **Пояс «ВУЛКАН» (Vulkan) способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т.д. Защита пояса «ВУЛКАН» способствует предотвращению травматизма при физических занятиях. Как правильно пользоваться поясом «ВУЛКАН», описано в инструкции по применению, которая идет в комплекте. Традиция использования разогревающего пояса при таких болях родилась еще в Древнем Китае, а современные материалы и космические технологии расширили его действие.**

Тепловым поясом «ВУЛКАН» пользуются для поддержания формы многие спортсмены в мире и известные политики. Одним словом, вы приобретаете спортивную фигуру и идеальную фигуру практически без каких-либо особых физических или диетических ухищрений, не издеваясь над своим организмом. Купив пояс «ВУЛКАН», Вы приобрели вещь отличного качества, которая хорошо зарекомендовала себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности.

Это также подтверждают результаты исследований, проводившихся различными университетами мира. Обработка соединений материалов «ВУЛКАНа» способствует его длительной эксплуатации, он является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объем талии не более 110 см. Для лиц с объемом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

Светлана Б., г. Москва, 30 лет.

После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «ВУЛКАН». Надела несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий, я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и диеты. Вышлите еще один пояс для моей мамы.

Константин А., Свердловская обл.

На даче сорвал спину. Купил Ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев. Он прекрасно сидит на коже и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «ВУЛКАН» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя начал на все сто процентов. Пришлите еще пояс для моей жены.

Приобрести пояс для похудания **«ВУЛКАН»** можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302027, г. Орел-27, а/я 165 (Д), отдел «Медицинские приборы»**. В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также название, количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. **Стоимость массажного пояса для похудания «ВУЛКАН» 380 руб. + 7 % почтовые расходы**. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: **8 (0862) 36-90-35** или **8(0862) 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней,** или в нашем интернет-магазине: **www.med.ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.**

Также мы рассылаем бесплатно свой каталог. Для заказа каталога вышлите конверт с обратным адресом с пометкой «Каталог».

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «ВУЛКАН» У НАС. Остерегайтесь дорогой и дешевой некачественной продукции.

Не подлежит обязательной сертификации в МЗ РФ. СЭС №77.ФУ.05.961.П.000619.04.02 от 25.04.2002г.

АУТОИММУННЫЙ ТЕРИОИДИТ

Очень прошу помочь дельным советом. Аутоиммунный териоидит у меня возник в результате ядерной катастрофы в Челябинске. Кто имеет опыт лечения такого недуга, напишите. Буду рада узнать и рецепты лечения атеросклероза, катаракты.

Адрес: Калугиной Любови, 117519, г. Москва, ул. Чертановская, д. 41, к. 3, кв. 127

ДЕНЬ И НОЧЬ ЖГУЧАЯ БОЛЬ

У меня опоясывающий лишай (герпес). В 2001 г. появились краснота и крупная сыпь. Была поражена большая поверхность правой стороны – живот, бок и спина. Тело очистилось, а боль осталась. Сейчас диагноз постгерпетическая невралгия. Лечилась, но улучшения нет, боль невыносимая, разрывная, жгучая. Горю, как в огне, день и ночь. Шум, звон, гуд в ушах и голове не проходят. Уже 3,5 года моим пыткам, больше терпеть не могу. Умоляю, подскажите рецепты. Мне 79 лет.

Адрес: Сидельниковой Валентине Ивановне, 394019, г. Воронеж, Ямской пер., д. 20

ВТОРОЙ ГОД МУЧАЕТ ГРЫЖА

Прошу помочь мне избавиться от такого коварного заболевания, как грыжа крестцово-поясничного отдела. Уже второй год меня мучают эти изнуряющие боли. Прошу откликнуться тех, кто помог себе и встал на путь выздоровления.

Адрес: Литвиненко Светлане А., 353680, Краснодарский край, г. Ейск, ул. К. Либкнехта, 139а

ЛЕТОМ НА УЛИЦУ НЕ ВЫЙТИ

Болею псориазом 10 лет, вся в болячках. Может, кто-то знает народные средства или где-то есть клиника, где смогут мне помочь? Летом не могу выйти на улицу. Буду рада любому письму и совету.

Адрес: Муравьевой Ольге Валерьевне, 428034, Республика Чувашия, г. Чебоксары, ул. Университетская, д. 30, кв. 21

ВСЕ ОТРАЖАЕТСЯ НА КИШЕЧНИКЕ

У меня язва двенадцатиперстной кишки, колит, дисбактериоз. Из-за этого я страдаю диареей, все сразу отражается на кишечнике. Уже не знаю, что кушать. Иммунитет совсем слабый из-за нехватки витаминов и приема лекарств, повышенной нервной возбудимости. Буду очень благодарна за совет.

Адрес: Малаховой Зинаиде, 353674, Краснодарский край, г. Ейск, пос. Ясенская Переправа, ул. Кирова, 39

БОЮСЬ ОСТАТЬСЯ БЕЗ НОГИ

Диагноз мой – облитерирующий атеросклероз. Началось с того, что 2 года назад стали неметь пальцы левой ноги, а сейчас немеет стопа и выше ее. Мне 67 лет, очень не хочется оставаться без ноги, причем правая нога у меня после полиомиелита. Очень надеюсь, что вы мне поможете.

Адрес: Борисову Геннадию Петровичу, 442539, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Фабричная, д. 99, кв. 85

ДИФФУЗНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Очень прошу тех, у кого диагноз диффузное изменение печени с узлами, помочь мне рецептами. Врачи советуют только диету.

Адрес: Емельяненко Галине Алексеевне, 427580, Удмуртия, пос. Кез, ул. Пушкина, д. 10, кв. 1

ПОСЛЕ ВТОРОГО ИНСУЛЬТА

Маме 62 года, она перенесла 2 инсульта, лежит, речь очень плохая. При первом инсульте парализовало правую сторону, при втором – левую. Прошло чуть больше месяца, руки и ноги стали понемногу двигаться, но сидит она плохо. С ней живет брат, но он стал выпивать, и все заботы легли на меня, а врачи ничего толком не советуют. Может, какие рецепты с травами есть или еще что-нибудь? Очень хочется, чтобы мама встала.

Адрес: Качановой Светлане, 211440, Беларусь, Витебская обл., г. Новополоцк, ул. Молодежная, д. 142, кв. 102

КАК ЛЕЧИТЬ ЭПИЛЕПСИЮ?

Пожалуйста, подскажите, как лечить эпилепсию в подростковом возрасте. Она началась от испуга. Буду рада всем вашим письмам.

Адрес: Астапенко Ирине Михайловне, 247021, Беларусь, г. Гомель, п/о Красное, ул. Ленина, д. 156

УПЛОТНЕНИЕ С КУРИНОЕ ЯЙЦО

Вот уже около 9 лет у меня уплотнение правой околоушной слюнной железы. В онкологическом диспансере поставили диагноз хронический паротит. Мне 52 года. Уплотнение уже с куриное яйцо, оно идет от уха под челюсть. Кто знает рецепт от этой напасти? Буду очень благодарна за любую информацию. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Власовой Любови Александровне, 600001, г. Владимир, ул. Безыменского, д. 5а, кв. 46

ТРОМБОФЛЕБИТ И ВАРИКОЗ

Я ветеран войны, инвалид 2-й группы, много лет страдаю от тромбофлебита и варикозного расширения вен на ногах. Однажды услышала, что помогает скипидар с горчичным порошком и еще двумя компонентами, но точного рецепта не знаю. Пожалуйста, помогите его найти! Вы остаетесь моей последней надеждой.

Адрес: Пурахиной Надежде Федоровне, 121151, г. Москва, ул. Большая Дорогомиловская, д. 11, кв. 359

МИЕЛОЛЕЙКОЗ

В 2004 году мне поставили диагноз миелолейкоз, развернутая клиническая стадия. Увеличена селезенка, как и бывает при этой болезни. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как народными средствами бороться с этой болезнью. Лекарства, которые прописали, очень дорогие и очень токсичные. Когда я начала принимать их, стала постоянно болеть – одна болячка за другой. Мне 55 лет.

Адрес: Ильиной Валентине Михайловне, 390528, Рязанская обл., пос. Муряшно, ул. Советская, д. 74

СЫН БОЛЕЕТ С РОЖДЕНИЯ

Сыну 7 лет, с рождения у него раз в месяц головные боли, которые сопровождаются рвотой. Томография показала кисту 1,5 – 2 см в задней ямке черепа. Делать операцию у нас в Ташкенте не могут, и к тому же она очень сложная и опасная. Если есть люди, которые излечились от этой болезни, помогите, пожалуйста. И еще: у меня крошатся зубы. Пломбы стоят, а зубы откалываются от них. Что делать? С детства мучаюсь.

Адрес: Юсуповой Рано, 702100, Ташкентская обл., г. Чирчик, ул. Свободы, 22

ФАНТОМНЫЕ БОЛИ

Прошу вас, помогите дельным советом моему брату и женщине из г. Смоленска – товарищу по несчастью. Уже несколько лет они страдают от фантомных болей после ампутации конечностей. Видимо, врачи бессильны помочь. Может, люди добрые что-нибудь подскажут.

Адреса: Смагину Р. Д., 196233, г. Санкт-Петербург, Витебский пр., д. 53, корп. 2, кв. 55; Любановой Р. М., 214018, г. Смоленск, ул. Раевского, д. 10, кв. 65

У ВНУЧКИ АНГИОМА

На личике, у виска появилось у моей внучки маленькое пятнышко красного цвета – ангиома. Пятно растет! Размером уже с копеечную монетку. Вероятно, будут делать операцию. Можно ли обойтись без нее? Девочке всего 1,5 года.

Адрес: Лобановой Т. С., г. Санкт-Петербург, ул. Шателена, д. 6, кв. 10

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСОРИАЗА?

У дочери страшная кожная болезнь – псориаз. Обращались мы к врачам, она пила лекарства и мазала кожу мазью, ходила на кварц, облучение, но ничего ей не помогает. Врачи предлагают съездить на море. Не знаю, может, ей это поможет, но только на время, я думаю. Люди добрые, помогите своими советами! Как вылечить эту болезнь?

Адрес: 169313, Республика Коми, г. Ухта, пр. Космонавтов, д. 5/2, кв. 107

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНФЕКЦИИ

В годик дочь заболела, долго не могли поставить диагноз. Сейчас ей 2 года 10 месяцев, она не ходит, не разговаривает. Ее диагноз – смешанная цитомегаловирусно-герпетическая инфекция с преимущественным поражением центральной нервной системы (энцефалит), а из-за этого нарушения психо-речевого, двигательного развития. Когда она заболела, лежала в реанимации в тяжелейшем состоянии, 2 дня была в коме, не дышала, пришлось ей ставить трахеостому. Через 6 месяцев трахеостому сняли. Активный вирус герпеса в крови все еще сохраняется. Обращаюсь к родителям детей с аналогичным диагнозом. Чем вы лечите своих детей, какие у вас успехи?

Адрес: Кравцовой Е. В., 236010, г. Калининград, ул. Бассейная, д. 47, кв. 12

ЛИМФОСТАЗ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Прошу откликнуться тех читателей, которые знают, что такое лимфостаз голеностопного сустава. Может быть, кто-то подскажет, как его вылечить домашними средствами. У моей дочки уже 10 лет этот диагноз. Одна нога толще другой в 2,5 раза. Помогите!

Адрес: Парфеновой, 180016, г. Псков, ул. Юбилейная, д. 89, кв. 148

АРТРИТ, ГЕМАНГИОМА И ЛИПОМА

Кто смог излечиться от ревматоидного артрита? Кроме того, у меня еще гемангиома в печени и липома в левой почке. Очень прошу помочь!

Адрес: Копытовой Валентине Георгиевне, 350029, г. Краснодар, ул. 1 Мая, д. 232, кв. 40

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Страдаю аденомой предстательной железы, мне 66 лет. Кто знает рецепт с пчелиным подмором или какой-нибудь простой способ лечения аденомы в сельской местности, напишите, пожалуйста, не откажите.

Адрес: Петрову Анатолию Ильичу, 188850, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п/о Победа, ул. Мира, д. 3, кв. 47

КАШЕЛЬ С ХРИПАМИ И СВИСТОМ

Сыну 2 года, он очень часто болеет обструктивным бронхитом. Как начинается кашель, сразу появляются хрипы и свисты в легких. Я надеюсь, что добрые и отзывчивые люди помогут моему ребенку.

Адрес: Зиннатуллиной Р. А., 420101, Татарстан, г. Казань, ул. Братьев Касимовых, д. 6, кв. 207

ГЛАЗ НЕ ВИДИТ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

У мужа после травмы атрофия зрительного нерва правого глаза. Глаз не видит. Врачи от лечения отказались, не умеют, вся надежда на народную медицину. Очень прошу отозваться тех, кто с этим сталкивался. Будем бесконечно благодарны.

Адрес: Борисовой Елене Илларионовне, 414042, г. Астрахань, ул. Молодогвардейская, д. 3, кв. 25

ОПУХОЛЬ МОЗГА

Дочке 7 лет, она 3 месяца больна – диффузная галеома ствола мозга, тип I. Курс химио- и лучевой терапии никаких результатов не дал. Опухоль не исчезла, но и не увеличилась в размере. Обращаюсь ко всем: умоляю вас, помогите моей дочери вылечиться!

Адрес: Ижбулатовой Д. А., 450010, Республика Башкортостан, г. Уфа-10, ул. Летчиков, д. 6, кв. 11

КТО ВЫЛЕЧИЛСЯ, ОТКЛИКНИТЕСЬ!

Сыну 45 лет, заболел рожей. Лежал в больнице, болячка немного подсохла, но через 20 дней все началось сначала. С ногой все хуже и хуже. Кто вылечился от рожи, помогите, пожалуйста. А в 2004 году я сама заболела герпесом (опоясывающим лишаем). Сейчас у меня остались только шрамы, но они так горят, как будто я насадила на поясницу малиновых иголочек, и они постоянно меня колют. Может, кто-нибудь знает и об этом заболевании? Буду очень благодарна всем, кто нам поможет.

Адрес: Замятиной Марии Митрофановне, 454136, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 66а, кв. 70

ГЕПАТИТ В, ЦИРРОЗ

У мужа цирроз печени вирусного генеза. Восемь лет назад во время операции занесли с кровью вирус гепатита В, который обнаружили только в 2004 году, когда появились асцит, зуд, желтизна кожи. Муж лечился в институте хирургии. Постоянно выводим жидкость, мучает страшный зуд, муж буквально раздирает кожу до крови. Умоляю: если кто-нибудь знает народные методы лечения или вылечился сам, поделитесь рецептами, советами!

Адрес: Граковой А. Г., 090005, Казахстан, г. Уральск, ул. Гагарина, д. 46/1, кв. 21

РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак поджелудочной – такой диагноз у мужа моей сестры. Он военный, майор, раньше никогда не болел, и вот сразу похудел на 12 кг. Нам врачи сказали, что если полгода проживет, то хорошо, и выписали его из больницы. Прошу вас, кто справился с таким недугом, помогите советом, делом. Вся надежда только на вас, дорогие читатели.

Адрес: Жавтенко Веронике Васильевне, 445131, Самарская обл., Ставропольский р-н, с. Узюково, ул. Школьная, 17

ДОЧКА ОТЧАЯЛАСЬ

Дочери 19 лет, болеет нейродермитом, атопическим дерматитом с 3 лет. Раньше хоть летом кожа полностью очищалась. А сейчас, уже 2 года, болезнь не проходит ни зимой, ни летом. Постоянный зуд и высыпания на кистях рук, а сейчас еще обволокло всю шею, пятна на лице и на веках. Девочка очень переживает, совсем отчаялась. Постоянно лечится, но ничего не помогает. Очень надеемся, что поможет народная медицина.

Адрес: Гараевой Фариде Абдулазизовне, 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, д. 44, кв. 38

НАДЕЖДА ВСЕГДА ЕСТЬ

В 27 лет мой диагноз пароксизмальная наджелудочковая тахикардия. Врачи предлагают платную мини-операцию, но откуда у простого народа такие деньги?! А у моей 5-летней дочери хроническая ангина. Ничего не можем сделать, болеет почти каждый месяц. Может, кто-нибудь подскажет нам народные средства? Надежда всегда есть. Очень прошу помочь.

Адрес: Спутиной Светлане Сергеевне, 456574, Челябинская обл., Еткульский р-н, с. Депутатское, ул. Почтовая, д. 6

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Прошу поделиться опытом в лечении дисциркуляторной энцефалопатии II степени, атрофии зрительного нерва, инсульта. Дали I группу инвалидности, но как лечиться, не сказали, а у меня еще маленький сынок (4 годика). Пожалуйста, напишите, подскажите мне, что делать.

Адрес: Пининой Антонине Васильевне, 663610, Красноярский край, г. Канск, Соленое озеро, п/л «Чайка»

КТО ПОБЕДИЛ ГЕПАТИТ?

Умоляю, помогите! Мой муж умирает – гепатит С, цирроз. У нас четверо маленьких детей, у самого маленького обнаружили вирус гепатита С, ему всего 5 лет. Родные, кто излечился от этой страшной болезни?

Адрес: Казаковой Ирине Александровне, 150030, г. Ярославль, Главпочтамт, до востребования

МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ ДИАБЕТОМ

Болен ребенок (2 года 8 месяцев) – сахарный диабет I типа, инсулинозависимый. После прививки АКДС ребенок сильно заболел, с высокой температурой (39–41^0)и с тех пор стал чувствовать себя неважно. Потом сахар появился внезапно. Помогите нашему горю! Будем рады любой информации, ждем скорого ответа.

Адрес: Комковой З. К., 654006, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, п/о 66, а/я 7282

НАДЕЕМСЯ ВЫЛЕЧИТЬ МАМУ

Смертельно больна моя мама, ей 67 лет. Разрезали и поставили диагноз: рак 4-й степени поджелудочной железы с метастазами в печени. Прошли две химиотерапии, которые не дали никаких результатов, в течение 1 года 8 месяцев лечимся препаратами и народными средствами. Рост раковых клеток притормозили, но состояние ухудшается. В области печени образовался нарыв, который прорвало наружу, и он постоянно гноится, свищ не заживает. Температура 39^0 с обеда и до вечера. Огромная просьба выслать испробованные рецепты. Мы не теряем надежды и верим, что маму можно спасти.

Адрес: Егоровым, 426011, г. Ижевск, ул. 10 лет Октября, д. 43, кв. 66. Телефон: 25-10-54

КАК ОДОЛЕТЬ ПЛЕВРИТ?

Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как вылечить плеврит со скоплением жидкости, кто вылечился сам. Мне 40 лет, страдаю уже 8 месяцев, лечение не помогло.

Адрес: Дубининой Валентине Александровне, 450006, Башкортостан, г. Уфа, ул. Златоустовская, д. 4, кв. 1

СЫНУ ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Сыночку 1 год 10 месяцев, у него врожденная водянка яичка, и врач отправляет на операцию. В 8 месяцев этот диагноз сняли, но в 1 год 9 месяцев все началось заново, и гораздо сильнее. Может быть, есть какие-либо народные способы лечения? Помогите, пожалуйста, вылечить малыша! Очень жду ваших писем, рецептов, советов.

Адрес: Муратовой И. М., 654000, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Глинки, д. 1, кв. 9

ПОМОГИТЕ СПАСТИ РЕБЕНКА!

Сынишке 2 года, его диагноз недифференцированная нейробластома забрюшинного пространства с прорастанием в спинномозговой канал. После операции – III стадия, продолжительный рост опухоли. В августе 2004 года ему сделали операцию на спинном мозге, опухоль удалили, повредили при этом 2 сосуда, и теперь сыночек самостоятельно не ходит. В октябре того же года сделали вторую операцию, удалили опухоль в брюшинной полости (частично). С декабря 2004 по июль 2005 года прошел химио- и лучевую терапию. После компьютерной томографии 10 июня 2005 года – рецидив. Опухоль растет из позвоночника в брюшную полость с метастазами. Хирурги оперировать уже не берутся, очень большой риск. И снова 5 июля начали дорогостоящую химию, она рассчитана на 4 месяца. Но что будет дальше? Как жить? Чем помочь моему ребенку, как хотя бы заглушить болезнь? Буду очень благодарна всем за помощь.

Адрес: Жилкиной Светлане Евгеньевне, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Ленинградская, д. 9, кв. 40

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Лечебные письма» №17 (60)
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: (812) 941-37-18. E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Новая Типография», 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, д.6.
Подписано к печати 03.08.2005.
Установочный тираж 600 000 экз.
Заказ № НТ-2321
Цена свободная

Фото на обложке Сергея Метелицы предоставлено агентством «ФОТО ИТАР-ТАСС».

4 607038 590259